Julija Gippenreiter

AUKLĖJIMAS BE PRIEVARTOS

BENDRAUTI SU VAIKU KAIP?

Kaip sukurti nuoširdžius santykius su vaiku?

Ką daryti, kad jis klausytų?

Ar galima pataisyti pašlijusius santykius?



JULIJA GIPPENREITER

Bendrauti su vaiku

Kaip?

Leidykla NANDANAS
Klaipėda, 2008

UDK 37.015.3
Gi288

Versta iš: Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер, 2007
Autorė Julija Gippenreiter

Iš rusų kalbos vertė ir redagavo: Romualda Nikžentaitienė
Viršelio dizainas: Laima Adlytė
Maketavo: Dalia Žukaitienė
Knygą iliustravo: Darius Mickevičius (UAB „Fafana")
pagal G. A. Karasevos iliustracijas

ISBN 978-9955-9681-4-6

TURINYS

Mažylis, kuris gauna visavertį maitinimą ir gerą medicinos priežiūrą, tačiau negauna visaverčio bendravimo su suaugusiuoju, blogai vystosi ne tik psichiškai, bet ir fiziškai: jis neauga, lysta, netenka gyvenimo prasmės. „Problemiški", „sunkūs", „nepaklusnūs" ir „nepakenčiami" vaikai, taip pat kaip ir „kompleksuoti", „užguiti" ar „nelaimingi" - visada blogai susiklosčiusių santykių šeimoje rezultatas. Julijos Borisovnos Gippenreiter knygos tikslas - harmonizuoti tarpusavio santykius šeimoje, nes tėvų bendravimo stilius atsiliepia jų vaiko ateičiai!

Pratarmė penktajam leidimui

Šis knygos leidimas – ankstesnių leidimų pakartojimas.

Mane labai džiugina nuolatinis tėvų siekis gerinti savo santykius su vaikais. Skaitytojai dažnai kreipiasi prašydami parašyti „daugiau“ arba „ką nors dar“. Šie prašymai įkvepia ir verčia mąstyti apie šios knygos pagrindinių temų pagilinimą ir išplėtimą. Tikiuosi, artimiausiu metu man pavyks išpildyti skaitytojų pageidavimus.

Norėtųsi pridurti, kad visi atsakymai į klausimus „Kaip...?“, kuriuos jūs čia randate, yra ne tik apie santykius su vaiku, bet ir apie suaugusiųjų tarpusavio santykius. Labai svarbu, kad šeimoje kiekvienas mokėtų iš tikrųjų klausyti, nuoširdžiai reikšti savo emocijas, taikiai spręsti konfliktus, gerbti vienas kito unikalumą ir savigarbą. Neįmanoma sukurti gerų santykių su vaiku, jei šeimoje nėra taikios ir geranoriškos atmosferos apskritai.

Aš neretai girdžiu iš artimo draugo: „Parašyk savo knygelėje, kad vyrai – tie patys vaikai“, o pažįstamos moterys priduria: „Ir moterys – taip pat“. Ir jie teisūs ta prasme, kad humaniški bendravimo principai yra universalūs, nepriklausomai nuo amžiaus. Jei jūs dar nesukūrę šeimos arba dar neturite vaikų, o tuo labiau jei jų turite, pats laikas pasirūpinti vienas kitu ir darniais tarpusavio santykiais. Tada jūs tapsite kūrėjais atmosferos, kuri būtina vaiko asmenybei vystytis – ir jūsų taip pat.

Labai tikiuosi, kad ši knyga padės jums tai įgyvendinti.

J. B. Gippenreiter,
2006 m. rugpjūtis

Pratarmė antrajam leidimui

Pirmasis šios knygos leidimas buvo greitai parduotas, ir tai patvirtino didžiulį mūsų skaitytojų poreikį žinių ir praktinių įgūdžių, kurie padeda geriau bendrauti su vaikais.

Žavi išskirtinis žmonių ryžtas rimtai darbuotis kuriant savo vaikų ir šeimų psichologinę gerovę, nepaisant ekonominių kataklizmų ir šiuolaikinio mūsų gyvenimo stresų. „Pagalbą teikiančių profesijų" specialistai praktikai – psichologai, psichoterapeutai, socialiniai darbuotojai ir pedagogai, kurių skaičius šiuo metu sparčiai auga, tapo nepakeičiamais šio proceso dalyviais.

Autorei buvo malonu ir svarbu gauti geranoriškus atsiliepimus apie praktinę knygos reikšmę iš skirtingų skaitytojų sluoksnių – tėvų ir mokytojų, minėtų specialistų, dirbančių su šeimomis ir vaikais, dėstytojų, mokančių šiuos specialistus, ir netgi (kas buvo ypač maloni staigmena) iš pačių vaikų – paauglių.

Palankiai sutikta knyga privertė pamąstyti apie jos turinį: ką dar būtų naudinga į ją įtraukti?

Kai kurie šių pamąstymų rezultatai atsiskleidžia dabartiniame leidime. Pirmiausia buvo įtraukta visiškai nauja medžiaga, skirta mūsų emocinio gyvenimo „sluoksniams", savęs vertinimui ir jo lemiamam vaidmeniui vaiko ir suaugusiojo gyvenime. Tai sudarė naujos, dešimtos, pamokos turinį. Joje susistemintos praktinės visų ankstesnių pamokų išvados.

Toliau – į knygą įtraukta keletas naujų skirsnių su aprašymu tyrimų ir pavyzdžių, kurie praturtina atitinkamų pamokų turinį (žr. 4, 9 ir 10 pamokas).

Nuoširdžiai dėkoju T. V. Sorokinai už didžiulį kruopštų abiejų leidimų literatūrinį redagavimą, taip pat už nuolatinį entuziazmą, kuris buvo man didžiulis palaikymas rašant knygą.

Prof. J. B. Gippenreiter
Maskva, 1997 m.

Ar galima ką nors ištaisyti? Kaip?
(Pratarmė pirmajam leidimui)

– Kaip sukurti nuoširdžius santykius su vaiku?
– Ką daryti, kad jis klausytų?
– Ar galima pataisyti pašlijusius santykius?

Auklėjimo praktikoje yra gausybė panašių „amžinų“ klausimų. Ar gali psichologija tėvams, mokytojams, auklėtojams padėti juos išspręsti?

Be abejo, gali. Paskutinius dešimtmečius psichologai padarė daugelį nuostabių atradimų. Vienas iš jų – apie bendravimo su vaiku stiliaus reikšmę asmenybės vystymuisi.

Dabar jau tapo neginčijama tiesa, kad bendravimas vaikui būtinas taip pat kaip ir maistas. Mažylis, kuris visavertiškai maitinamas ir gauna gerą medicinos priežiūrą, tačiau neturi galimybės nuolat kontaktuoti su suaugusiuoju, blogai vystosi ne tik psichiškai, bet ir fiziškai: jis neauga, lysta, praranda susidomėjimą gyvenimu.

Išanalizavę daugelį Amerikos ir Europos vaikų namuose įvykusių kūdikių mirčių po Pirmojo pasaulinio karo atvejų, nepaaiškinamų vien tik medicinine prasme, mokslininkai priėjo prie išvados: priežastis – nepatenkintas vaikų psichologinio kontakto poreikis, tai yra priežiūros, dėmesio, rūpesčio iš artimo suaugusiojo stoka.

Ši išvada padarė didžiulį įspūdį viso pasaulio specialistams: gydytojams, pedagogams, psichologams. Bendravimo problemos ėmė dar labiau traukti mokslininkų dėmesį.

Tęsiant palyginimą su maistu, galima pasakyti, kad bendravimas gali būti ne tik sveikas, bet ir žalingas. Blogas maistas nuodija organizmą; neteisingas bendravimas „nuodija“ vaiko psichiką, kelia pavojų jo psichologinei sveikatai, emocinei gerovei, o galiausiai, aišku, ir jo likimui.

„Problemiški“, „sunkūs“, „nepaklusnūs“ ir „nepakenčiami“ vaikai taip pat kaip ir „kompleksuoti“, „užguiti“ ar

„nelaimingi" – visada blogai susiklosčiusių santykių šeimoje rezultatas.

Pasaulinė psichologinės pagalbos vaikams ir jų tėvams praktika parodė, kad net labai sunkios auklėjimo problemos visiškai išsprendžiamos, jei pavyksta atkurti palankų bendravimo stilių šeimoje.

Pagrindiniai šio bendravimo stiliaus bruožai susiformavo kaip psichologų-humanistų, teoretikų ir praktikų didžiulio darbo rezultatas. Vienas iš humanistinės psichologijos pradininkų – įžymus amerikiečių psichologas Karlas Rodžersas – pavadino šį stilių „asmeninio centravimo stiliumi", t. y. dėmesio centre yra žmogaus, su kuriuo šiuo metu bendraujama, asmenybė.

Humanistinis žmogaus ir žmonių tarpusavio santykių traktavimas sudarė šios knygos pagrindą. Jis prieštarauja autoritariniam vaikų auklėjimo stiliui, kuris ilgą laiką egzistavo mūsų mokyklose ir šeimose. Humanizmas auklėjimo srityje remiasi visų pirma vaiko supratimu – jo reikmių ir poreikių, jo augimo ir asmenybės vystymosi dėsningumų išmanymu. Bendravimo stilius, su kuriuo jūs susipažinsite šioje knygoje, remiasi tokiomis žiniomis.

Pirmiausia, kad priartėtume prie pagrindinio turinio, informuosiu apie vieną labai svarbų dėsningumą, atskleistą psichologų praktikų.

Pasirodo, kad dauguma tėvų, kurie kreipiasi psichologinės pagalbos dėl „sunkių" vaikų, patys vaikystėje kentėjo nuo konfliktų su tėvais. Specialistai padarė išvadą, kad tėvų sąveikos būdas **nevalingai „įsirašo"** (įstringa) vaiko psichikoje. Tai atsitinka labai anksti, dar ikimokykliniame amžiuje, ir dažniausiai nesąmoningai.

Kai suauga, žmogus atkuria šį sąveikos būdą kaip natūralų. Taip iš kartos į kartą vyksta socialinis bendravimo stiliaus paveldėjimas: dauguma tėvų auklėja savo vaikus taip, kaip juos pačius auklėjo vaikystėje.

„Su manimi niekas nesitąsė, ir nieko, užaugau", – sako tėtis, nepastebėdamas, kad užaugo jis kaip žmogus,

kuris nemoka ir nesistengia bendrauti su sūnumi, kurti šiltų, draugiškų santykių.

Kita dalis tėvų daugiau ar mažiau supranta, kas yra teisingas auklėjimas, bet praktiškai patiria sunkumų. Būna, kad teorinis aiškinamasis darbas, vykdomas psichologų ir pedagogų geriausiomis paskatomis, suteikia tėvams žalos: jie sužino, kad daro „viską ne taip", bando elgtis naujai, greitai „pratrūksta", praranda pasitikėjimą savo jėgomis, kaltina ir smerkia save, o ir susierzinimą išlieja ant vaikų.

Iš to, kas pasakyta, galima daryti išvadą: tėvus reikia ne tik šviesti, bet ir **mokyti** teisingai bendrauti su vaikais.

Tuo ir užsiima psichologai praktikai.

Mokytis, žinoma, geriausia bendraujant tiesiogiai. Daugelyje šalių jau ne vieną dešimtmetį gyvuoja „bendravimo kursai" tėvams. Vien tik JAV tokiuose kursuose dalyvavo šimtai tūkstančių mamų, tėvų, taip pat ir mokytojų. Ir vėl atradimas: pasirodė, kad daugelis tėvų gerokai labiau pasirengę keisti bendravimo stilių šeimoje, nei manė psichologai. Mokymo rezultatas – suaugusieji ne tik galėjo nutraukti „šaltąjį karą" su vaikais, bet ir užmezgė stiprų tarpusavio supratimą.

Apie kitą nuostabų rezultatą praneša tėvai, kurie suspėjo išklausyti kursą iki jų vaikų „pereinamojo amžiaus".

Jie visai nelaikė šio amžiaus sunkiu – nei sau, nei vaikams!

Rusijoje bendravimo kursai tėvams (juos dar vadina „grupėmis" arba „mokymais") taip pat įgauna vis didėjantį populiarumą, nors tokių kursų organizuojama, žinoma, vis dar per mažai, kad patenkintų susikaupusį milžinišką praktinių psichologinių žinių poreikį.

Ilgą laiką mūsų skaitytojai neturėjo ir praktinės psichologijos knygų. Šia prasme mes stipriai atsiliekame nuo Vakarų šalių, kur per paskutinius dešimtmečius išleista dešimtys praktinių vadovų tėvams ir mokytojams.

Prieš keletą metų aš išsikėliau tikslą perprasti vieną iš pačių populiariausių bendravimo mokymo programų, parengtų JAV Tomo Gordono (Thomas Gordon) ir aprašytų jo knygose „P.E.T. Parent Effectiveness Training“ (1970)* ir „T.E.T. Teacher Effectiveness Training“ (1975)**. Pagaliau, organizavus daug kursų su tėvais ir mokytojais, pavyko surinkti medžiagą šiai knygai. Joje išlaikyta bendra T. Gordono programos schema, tačiau kartu papildyta idėjomis ir praktiniais priedais, parengtais kitų užsienio ir Rusijos psichologų (iš Rusijos mokslininkų – pirmiausia L. S. Vygotskis, A. H. Leontjevas, P. J. Galperinas).

Kai kurias teorines pažiūras aš stengiausi išdėstyti taip, kad jos atitiktų rusų kultūrą, mūsų tėvų ir mokytojų žinių lygį ir pobūdį, sietųsi su nuostatomis, normomis ir vertybėmis. Beveik visi pavyzdžiai, esantys šioje knygoje, paimti iš Rusijos tikrovės, nors kartais jie keistu būdu kartoja epizodus, kuriuos randame amerikietiškose knygose šia tema.

Man norėtųsi padaryti šia knygą naudingu praktiniu vadovu tiek kursų dalyviams, tiek ir tiems, kurie nori ar yra priversti mokytis bendravimo meno savarankiškai. Todėl pirmoji dalis parašyta pamokų forma ir apima pratimus, klausimus bei pavyzdžius.

Kiekviena pamoka sudaro nedidelę, tačiau svarbią, o kartais ir sunkiai įveikiamą medžiagą. Būtina atlikti pamokų užduotis, o ne tiktai skaityti jų tekstą. Labai svarbu pajausti ir išgyventi pirmus jūsų praktinių mėginimų laimėjimus po kiekvienos pamokos ir tik vėliau judėti toliau. Pamažu jūs aptiksite nuostabius savo bendravimo su vaiku pasikeitimus, netgi jei pradžioje situacija atrodys beviltiška.

Knygoje taip pat rasite populiarų aprašymą kai kurių mokslinių duomenų, tyrimų rezultatų ir eksperimentų, taip pat tėvų laiškų, kurie iliustruoja mūsų praktinių žinių temas. Siekdami nepažeisti linijinio judėjimo per

* Tėvų efektyvumo mokymas (angl.).

** Mokytojų efektyvumo mokymas (angl.).

pamokas, mes nusprendėme įforminti šią medžiagą atskirų blokų pavidalu. Juos galima skaityti ir atskirai nuo pamokų teksto.

Knygos rengimo metu gimė idėja įtraukti dalį, skirtą „sunkiam" pereinamajam amžiui – temai, sudarančiai ne mažiau kaip pusę visų nusiskundimų ir pagalbos kreipimųsi. Joje jūs rasite vienos realios istorijos pagalbos „sunkiam paaugliui" aprašymą, ir mes kartu pabandysime paanalizuoti lyg ir iš kitos pusės: nuo gyvo proceso link konkrečių žinių ir įgūdžių, kurie ir sudarė visų mūsų ankstesnių mokymų turinį, ir tokiu būdu dar kartą įsitikinsime jų veiksmingumu.

Baigdama aš labai noriu padėkoti visiems, kurie dalyvavo mūsų kursuose: tėvams, mokytojams, mokyklų ir vaikų darželių auklėtojams, psichologijos fakulteto studentams ir valstybinio Maskvos universiteto spec. srauto klausytojams.

Jūs nuoširdžiai dalijotės savo problemomis, išgyvenimais, mėginimais, klaidomis – ir vėl mėginimais. Mažiausias kiekvieno iš jūsų laimėjimas palaikė ir įkvėpė likusiuosius, ir daugelis, mūsų kursams artėjant prie pabaigos, pasiekdavo teigiamų bendravimo su vaiku poslinkių. Mūsų paieškos ir laimėjimai, įtemptas dvasinis darbas rado atspindį šioje knygoje ir, aš tikiuosi, įkvėps žengti šiuo keliu daugelį kitų tėvų, pedagogų bei auklėtojų.

Prof. J. B. Gippenreiter
Maskva, 1995 m.

1 DALIS

BENDRAVIMO SU VAIKU PAMOKOS

PIRMA PAMOKA

Besąlygiškas priėmimas

Kas tai?



Auklėjimas – ne dresūra



Priklausomybės poreikis



Nepriėmimo rezultatai



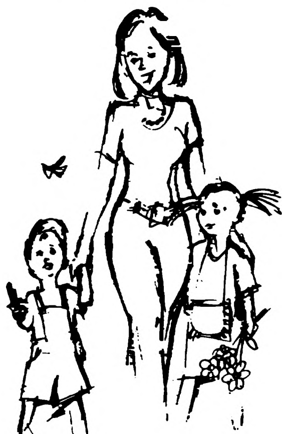
Sunkumai ir jų priežastys



Namų užduotys



Tėvų klausimai



Pradėdama mūsų sistemingus kursus, noriu jus supažindinti su vienu bendru principu, kurio nesilaikant visi mėginimai sureguliuoti santykius su vaiku tampa nesėkmingi. Jis ir bus mums visiems atspirties taškas. Šis principas – **besąlygiškas priėmimas**.

Ką tai reiškia?

Besąlygiškai priimti vaiką – reiškia mylėti jį ne už tai, kad jis gražus, protingas, gabus, pirmūnas, pagalbininkas ir taip toliau, o tiesiog šiaip, tiesiog už tai, kad jis yra!

Neretai galima girdėti tokį tėvų kreipimąsi į sūnų ar dukrą: „Jeigu tu būsi geras berniukas (mergaitė), tai aš tave mylėsiu.“ Arba: „Nelauk iš manęs gero, kol nenustosi... (tingėti, peštis, šiurkščiai kalbėti), nepradėsi... (gerai mokytis, padėti namuose, klausyti).“

Įsižiūrėkime: šiomis frazėmis vaikui tiesiogiai pranešama, kad jis priimamas **sąlygiškai**, kad jį myli (ar mylės), **„tiktai, jeigu...“**. Sąlygiški, vertinamieji žmonių santykiai apskritai būdingi mūsų kultūrai. Toks elgesys įsišaknija vaikų sąmonėje.

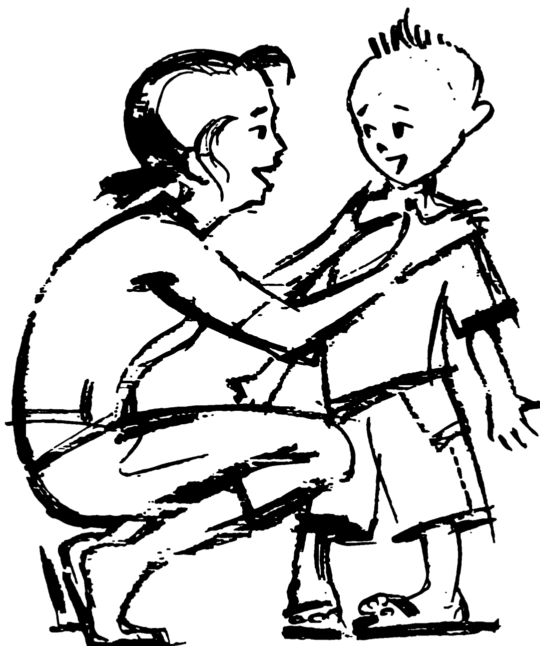
Penktokas iš Moldovos mums rašo: „O už ką myli vaiką? Už tinginystę, už nemokšiškumą, už nepagarbą vyresniesiems? Atleiskite, tačiau aš nesuprantu! Savo vaikus aš mylėsiu, tik jeigu...“

Priežastis plačiai paplitusių vertinamųjų santykių su vaikais glūdi tvirtai įsitikinus, kad apdovanojimas ir bausmė – pagrindinės auklėjimo priemonės. Pagirsi vai-

ką – ir jis įsitvirtins gėryje, nubausi – ir blogis atsitrauks. Bet štai bėda: šios priemonės ne visada veikia. Kas nežino ir tokio dėsningumo: kuo daugiau vaiką bara, tuo blogesnis jis tampa. Kodėl gi taip atsitinka? O todėl, kad vaiko auklėjimas – tai visai ne dresūra. Tėvai yra ne tam, kad išugdytų sąlyginius vaikų refleksus.



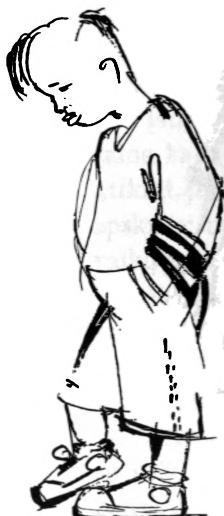
Psichologų įrodyta, kad meilės, priklausomybės poreikis, t. y. poreikis būti **reikalingam**, yra vienas iš pagrindinių žmogiškųjų poreikių. Jo patenkinimas – būtina sąlyga normaliam vaiko vystymuisi. Šis poreikis patenkinamas, kai jūs sakote vaikui, kad jis jums brangus, reikalingas, svarbus, kad jis tiesiog geras. Tokie pranešimai palaikomi meilių žvilgsnių, švelnių prisilietimų, tiesių žodžių: „Kaip gerai, kad tu mums gimei", „Aš džiaugiuosi tave matydama", „Tu man patinki", „Man patinka, kai tu namie", „Man gerai, kai mes kartu..."



Žymi šeimos terapeutė Virdžinija Satir (Virginia Satir) rekomendavo apkabinti vaiką keletą kartų per dieną, ir teigė, kad keturi apkabinimai yra kiekvienam tiesiog gyvybiškai būtini, o gerai savijautai reikia apkabinti ne mažiau kaip aštuonis kartus per dieną! Ir tarp kitko, ne tiktai vaikui, bet ir suaugusiajam.

Žinoma, vaikui panašūs besąlygiško priėmimo ženklai ypač reikalingi, – kaip maistas augančiam organizmui. Jie jį **maitina emociškai**, padėdami psichologiškai vystytis. Jeigu vaikas negauna tokių ženklų, jam kyla emocinių problemų, nukrypusio elgesio arba ir nervinių-psichinių susirgimų.

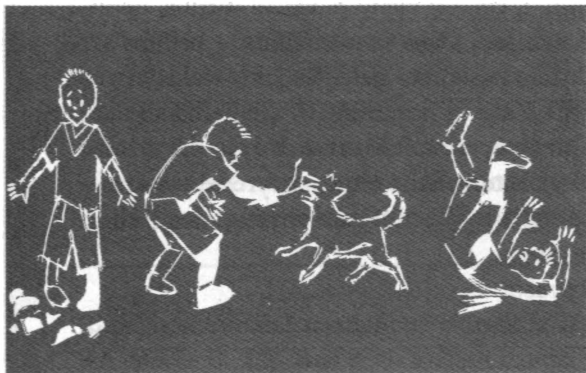
Mama vienos penkiametės mergaitės, pastebėjusi dukros elgesyje neurozės simptomų, kreipėsi į gydytoją. Kalbant išaiškėjo, kad kartą duktė paklausė: „Mama, o koks pats didžiausias nemalonumas buvo jums su tėčiu iki mano gimimo?" „Kodėl tu to klausi?" – nustebo mama. „Todėl, kad vėliau juk pačiu didžiausiu nemalonumu tapau aš?" – atsakė mergaitė.





Pabandykime įsivaizduoti, kiek dešimčių ar net šimtų kartų, prieš prieidama panašią išvadą, girdėjo mergaitė, kad ji „ne tokia", „bloga", „visiems nusibosta", „tikra bausmė"... Ir visa, kas išgyventa, pasireiškė jos neuroze.

Mes toli gražu ne visada kontroliuojame savo kreipimąsi į vaikus. „Mokytojų laikraštyje" buvo atspausdintas mamos atgailos laiškas: ji pavėluotai suprato, kad sukėlė sielos skausmą savo sūnui. Berniukas išėjo iš namų, parašęs raštelį, kad jo neieškotų: „Tu pati pasakei, kad tau be manęs geriau." Štai kaip paraidžiui mus supranta vaikai! Jų jausmai nuoširdūs ir jie įžiūri absoliutų nuoširdumą bet kokioje frazėje, pasakytoje suaugusiojo. Kuo dažniau tėvai supyksta ant vaiko, drausmina, kritikuoja jį, tuo greičiau jis apibendrina: „Manęs nemyli." Tėvų argumentų: „Aš juk tavimi rūpinuosi" arba „Vardan tavo gerovės" vaikai negirdi. Tiksliau, jie girdi žodžius, bet ne jų prasmę. Jų „buhalterija" savita, emocinė. Tonas svarbiau už žodžius, ir jeigu jis aštrus, piktas ar paprasčiausiai griežtas, tai išvada visada vienareikšmiška: „Manęs nemyli, nepriima."





Kartais tai pasireiškia ne tiek vaiko žodžiais, kiek pajautimu savęs kaip blogo, „ne tokio“, nelaimingo.



Pažiūrėkime, kuo pavirsta „nepriėmimo kompleksas“ augant vaikui. Štai ištrauka iš keturiolikmetės mergaitės laiško.

„Aš netikiu, kad su mama gali būti draugiški santykiai. Mano pačios nemėgstamiausios dienos – tai šeštadienis ir sekmadienis. Mama tomis dienomis mane bara. Jeigu ji su manim užuot šaukusi kalbėtų žmoniškai, aš ją geriau suprasčiau... Ją taip pat galima suprasti, ji nori padaryti iš manęs gerą žmogų, o padaro nelaimingą. Man nusibodo taip gyventi. Prašau jūsų pagalbos! Padėkite man!!!“

Nuoskauda, vienatvė, o kartais ir nusivylimas skamba ir kitų vaikų laiškuose. Jie pasakoja apie tai, kad tėvai su jais „nedraugauja“, niekada nekalba „žmoniškai“, „baksnoja“, „šaukia“, vartoja tik įsakomuosius veiksmažodžius: „padaryk!“, „sutvarkyk!“, „atnešk!“, „išplauk!“ Daugelis vaikų jau nebesitiki, kad situacija namuose pagerės, ir ieško pagalbos iš šalies. Kreipdamiesi į laikraščių ir žurnalų redakcijas („Padėkite!“, „Ką man daryti?“, „Nebegaliu toliau taip gyventi!“), visi iki vieno pakeičia vardus, nenurodo atgalinio adreso. „Jeigu tėvai sužinos, – prilups“. Ir pro visa tai kartais pasigirsta gaidelės šilto vaikiško rūpinimosi tėvais: „Kaip ją nuraminti?“, „Ir jiems sunku“, „Ją taip pat galima suprasti...“ Tiesa, taip rašo daugiausia vaikai iki trylikos keturiolikos metų, o vyresni jau kietaširdžiai. Jie paprasčiausiai nenori matyti tėvų, nenori būti su jais po vienu stogu.

Dešimtokė rašo:

„Aš dažnai skaitau žurnaluose ir laikraščiuose, kad, girdi, daugiau dėmesio reikia skirti vaikams. Kvailystė. Aš, taip pat ir daugelis mano bendraamžių, džiaugiasi mažiausia galimybe pasilikti vieniems. Eini ir galvoji: „Kad tik jų nebūtų namie...“ Sekmadienį galvoji: „Dieve, geriau papildomą dieną mokytis!“

O ką jaučia tėvai? Kaip jie gyvena? Jie turi ne mažiau kartėlio ir nuoskaudų: „Ne gyvenimas, o vienas kankinimasis...“, „Einu namo kaip į mūšio lauką“, „Naktimis nebemiegu – vis verkiu...“

1.1 SKIRSNIS

DAŽNAI TĖVAI KLAUSIA:

„Jeigu aš priimu vaiką, ar tai reiškia, kad aš neturiu niekada ant jo pykti?“

Atsakau. Ne, nereiškia. Slėpti ir tuo labiau kaupti savo negatyvius jausmus jokiu būdu negalima. Juos reikia išreikšti ypatingu būdu. Ir apie tai mes daug kalbėsime vėliau. O kol kas jūsų dėmesiui **šios taisyklės:**

Galima išreikšti savo nepasitenkinimą pavieniais vaiko veiksmais, bet ne vaiku apskritai.

Galima smerkti vaiko veiksmus, bet ne jo jausmus, kad ir kokie nepageidautini ar „neleistini“ jie būtų. Jei tokių jam kilo, vadinasi, tam yra priežastis.

Nepasitenkinimas vaiko veiksmais neturi būti sistemingas, kitaip jis išaugs į vaiko nepriėmimą.

Patikėkite, net jeigu abi pusės priėjo prie kraštutinumų, dar ne viskas prarasta: tėvai gali grąžinti šeimos santarvę. Tačiau reikia pradėti nuo savęs. Kodėl nuo savęs? Todėl, kad suaugusieji turi daugiau žinių, sugebėjimų kontroliuoti save, daugiau gyvenimiškos patirties.

Žinoma, ir tėvams reikia pagalbos. Aš tikiuosi, kad šią pagalbą jūs gausite mūsų mokymų metu. O dabar pabandykime suprasti, **kokios priežastys** trukdo tėvams besąlygiškai priimti vaiką ir atskleisti jam tai.



Veikiausiai pagrindinė priežastis – **nusiteikimas „auklėti“**, apie kurį jau kalbėjome anksčiau.

Štai tipinė vienos mamos replika: „Kaipgi aš jį apkabinsiu, jeigu jis dar neišmoko pamokų? Pirmiausia disciplina, o vėliau geri santykiai. Kitaip aš jį sugadinsiu."

Ir mama pasuka kritinių pastabų, priminimų, reikalavimų keliu. Kam iš mūsų nežinoma, kad greičiausiai sūnus reaguos atsikalbinėjimais, uždelsimu, o jeigu pamokų ruošimas – sena problema, tai ir atviru pasipriešinimu. Mama iš, atrodytų, pagrįstų „pedagoginių samprotavimų“ patenka į užburtą ratą, ratą abipusio nepasitenkinimo, augančios įtampos, dažnų konfliktų.

Kurgi klaida? Klaida buvo pačioje pradžioje: disciplina **ne iki, o po** užmegztų gerų santykių, ir tiktai jų pagrindu. Ką ir kaip daryti, mes svarstysime vėliau. O dabar paminėsiu apie kitas galimas emocinio nepriėmimo ar netgi vaiko atstūmimo priežastis. Kartais tėvai apie jas neįtaria, kartais jas supranta, tačiau stengiasi užgniaužti savo vidinį balsą.

Tokių priežasčių daug. Pavyzdžiui, vaikas atėjo į pasaulį, kaip sakoma, neplanuotas. Tėvai jo nelaukė, norėjo pagyventi „savo malonumui“; štai ir dabar jis jiems nelabai reikalingas. Arba jie svajojo apie berniuką, o gimė mergaitė. Dažnai atsitinka, kad vaikas tampa atsakingas už sugriuvusius vedybinius santykius. Pavyzdžiui, jis panašus į tėvą, su kuriuo mama išsisky-

rusi, ir tam tikri gestai ar veido išraiška sukelia jos aklą priešiškumą.

Užslėpta priežastis gali būti ir per stiprus tėvų nusiteikimas „auklėti“. Ja gali būti siekiama, pavyzdžiui, kompensuoti savo gyvenimo nesėkmes, neišsipildžiusias svajones arba norą parodyti sutuoktiniui ir visiems namiškiams savo didžiulį reikalingumą, nepakeičiamumą, „naštos“, kurią tenka nešti, sunkumą.

Kartais tokiais atvejais patiems tėvams reikia konsultanto pagalbos. Tačiau vis vien pirmą žingsnį galima ir reikia padaryti savarankiškai, susimąstyti apie galimą vaiko nepriėmimo priežastį. O tolesni žingsniai bus užduotys, kurias mes priėjome.

NAMŲ UŽDUOTYS

Pirma užduotis

Pažiūrėkite, kaip jums sekasi priimti jūsų vaiką. Dėl to pasistenkite suskaičiuoti, kiek kartų per dieną (o geriau per dvi tris dienas) jūs kreipėtės į jį emociškai teigiamais pasakymais (džiaugsmingu sveikinimu, pritarimu, palaikymu) ir kiek – neigiamais (priekaištais, pastabomis, kritika). Jeigu neigiamų kreipimųsi skaičius lygus arba viršija teigiamus, tai bendrauti jums ne itin sekasi.

Antra užduotis

Minutę užmerkite akis ir įsivaizduokite, kad jūs sutinkate savo geriausią draugą (arba draugę). Kaip jūs parodote, kad džiaugiatės juo, kad jis jums brangus ir artimas? O dabar įsivaizduokite, kad tai jūsų pačių vaikas: štai jis pareina namo iš mokyklos ir jūs parodote, kad džiaugiatės jį matydami. Įsivaizdavote? Dabar jums lengviau bus padaryti tai iš tikrųjų, vietoje visokių kitų žodžių ir klausimų. Gerai, jei jūs tęsite šį sutikimą ta dvasia dar keletą minučių. Ne-

bijokite „sugadinti“ jį per šias minutes, tai visiškai neįmanoma.

Trečia užduotis

Apkabinkite savo vaiką ne mažiau kaip keturis kartus per dieną (įprasti rytiniai sveikinimai ir bučiniai nakčiai nesiskaito).
Pastaba: neblogai tai daryti ir bendraujant su suaugusiais šeimos nariais.

Ketvirta užduotis

Atlikdami dvi prieš tai nurodytas užduotis, atkreipkite dėmesį į vaiko reakcijas, taip pat ir į savo jausmus.

ANTRA PAMOKA

Tėvų pagalba. Atsargiai!

Ką daryti, jei vaikas elgiasi „ne taip“?



Tėvų įsikišimas ir vaikų reakcijos



Klaidų problema



1 taisyklė



Namų užduotys



Pirmoje pamokoje jūs susipažinote su principu, kurį galima laikyti mūsų santykių su vaiku pagrindu – nevertinančiu, besąlygišku jo priėmimu. Mes kalbėjome apie tai, jog reikia nuolat rodyti vaikui, kad jis mums reikalingas ir svarbus, kad jo buvimas mums – džiaugsmas.

Iš karto kyla klausimas-prieštaravimas: lengva vadovautis šiuo patarimu ramiais momentais arba kai viskas vyksta gerai. O jeigu vaikas daro **„ne tai", neklauso**, erzina? Kaip elgtis tokiais atvejais?



Mes atsakysime į šį klausimą dalimis. Šioje pamokoje išsiaiškinsime situacijas, kuriose jūsų vaikas kažkuo užimtas, kažką daro, tačiau daro, jūsų nuomone, „ne taip", blogai, su klaidomis.

Įsivaizduokite: mažylis entuziastingai krapštosi su dėlione. Jam ne viskas išeina kaip reikia: dėlionė išsibarsto, susimaišo, ne iš karto įsistato, dar ir gėlė išeina „ne tokia". Jums norisi įsikišti, pamokyti, parodyti. Ir štai jūs neišlaikote: „Palauk, – sakote jūs, – reikia ne taip, o štai taip." Tačiau vaikas nepatenkintas atsako: „Nereikia, aš pats."

Kitas pavyzdys. Antrokas rašo laišką senelei. Jūs žvilgčiojate jam per petį. Laiškas jaudinantis, tik štai rašysena keverziška, ir klaidų daug: visi tie pagarsėję vaikiški „vešti", „įpač", „įra"... Kaipgi nepastebėsi ir neištaisysi? Bet vaikas, išgirdęs pastabas, nuliūsta, ištyžta, toliau rašyti nenori.

Kartą mama pasakė jau gana suaugusiam sūnui: „Oi, kaip kerėpliškai tu šoki, tu pirmiausia išmoktum..." Tai buvo sūnaus gimimo diena, ir jis pakilios nuotaikos azartiškai šoko su visais – kaip mokėjo. Po šių žodžių jis atsisė-

do ant kėdės ir niūriai prasėdėjo visą likusį vakarą, o mama įsižeidė dėl jo įsižeidimo. Gimtadienis buvo sugadintas.

Apskritai skirtingi vaikai skirtingai reaguoja į tėvų „ne taip": vieni nuliūsta ir sutrinka, kiti įsižeidžia, treti maištauja: „Jei blogai, nedarysiu visai!" Atrodytų, reakcijos skirtingos, bet visos jos rodo, kad vaikams toks elgesys nepatinka. Kodėl?

Kad geriau suprastume, prisiminkime, kai mes patys buvome vaikai.

Kaip ilgai mums neišeidavo parašyti raidę, švariai išplauti grindis ar vikriai įkalti vinį? Dabar tie darbai mums atrodo paprasti. Tai štai, kada mes parodome ir primetame tą „paprastumą" vaikui, kuriam iš tikrųjų **sunku**, tai elgiamės neteisingai. Vaikas turi teisę pykti ant mūsų!



Pažiūrėkime į vienerių metų vaiką, kuris mokosi vaikščioti. Štai jis atitrūko nuo jūsų piršto ir daro pirmuosius netvirtus žingsnius. Su kiekvienu žingsniu sunkiai išlaiko pusiausvyrą, linguoja, įtemptai mosuoja rankytėmis. Tačiau jis patenkintas ir išdidus! Mažai kam iš tėvų ateitų į galvą pamokyti: „Argi taip vaikštoma? Žiūrėk, kaip reikia!“ Arba: „Na ko tu vis linguoji? Kiek kartų aš tau sakiau, nemosuok rankomis! Nagi eik dar kartą, ir kad viskas būtų teisingai!“

Juokinga? Absurdiška? Tačiau taip pat absurdiškos psichologiniu požiūriu bet kokios kritiškos pastabos, kreipimasis į žmogų (vaiką ar suaugusįjį), kuris mokosi kažką daryti pats!



Nujaučiu klausimą: kaipgi išmokysi neparodęs klaidų?

Taip, klaidų žinojimas naudingas ir dažnai būtinas, bet nurodyti jas reikia ypač atsargiai. Pirma, neverta pabrėžti kiekvieną klaidą; antra, klaidą geriau aptarti vėliau, ramioje aplinkoje, o ne tuo momentu, kada vaikas užsidegęs dirba; pagaliau pastabas visada reikia išsakyti bendro pritarimo atmosferoje.



Ir to sugebėjimo mums reikia pasimokyti iš pačių vaikų. Paklauskime savęs: ar supranta vaikas savo klaidas? Sutikite, dažnai supranta – taip pat, kaip žingsnių netvirtumą jaučia metų vaikas. O kaip jis reaguoja į šias klaidas? Pasirodo, daug pakančiau nei suaugusieji. Kodėl? O jis patenkintas jau tuo, kad jam išeina, juk jis jau „eina", tegu kol kas ir netvirtai. Be to, jis supranta: rytoj išeis geriau! Mes, tėvai, pastabomis norime greičiau pasiekti geresnių rezultatų. O dažnai išeina visiškai atvirkščiai.

2.1 SKIRSNIS

KETURI MOKYMO REZULTATAI

Jūsų vaikas kažko mokosi. Bendras rezultatas susidarys iš keleto atskirų rezultatų. Paminėsime keturis iš jų.

Pirmas, akivaizdžiausias – tai žinojimas, kurį jis gaus, arba mokėjimas, kurį jis įsisavins.

Antras rezultatas ne toks akivaizdus: tai bandymas bendro gebėjimo mokytis, tai yra mokyti save patį.

Trečias rezultatas – emocinis užsiėmimo pėdsakas: pasitenkinimas arba nusivylimas, pasitikėjimas arba nepasitikėjimas savo jėgomis.

Pagaliau **ketvirtas** rezultatas – jūsų tarpusavio santykių pėdsakas, jeigu jūs dalyvavote kursuose. Čia rezultatas taip pat gali būti arba teigiamas (liko patenkinti vienas kitu), arba neigiamas (pasipildė tarpusavio nepasitenkinimo taupyklė).

Įsidėmėkite, tėvų tyko pavojus orientuotis tik į pirmą rezultatą (išmokai?). Jokiu būdu nepamirškite trijų likusių. **Jie daug svarbesni.**

Taigi, jei jūsų vaikas stato iš kubiukų „keistus" rūmus, lipdo panašų į driežą šuniuką, rašo keverziška rašysena arba nelabai sklandžiai pasakoja apie filmą, tačiau užsidegęs arba susikaupęs, – nekritikuokite, netaisykite jo. O jeigu jūs parodysite dar ir nuoširdų susidomėjimą jo užsiėmimu, tai pajausite, kaip sustiprės tarpusavio pagarba ir vienas kito priėmimas, taip būtini ir jums, ir jam.

Vieno devynmečio berniuko tėvas prisipažino: „Aš taip priekabiai žiūriu į sūnaus klaidas, kad numušiau bet kokį jo norą mokytis ko nors nauja. Kažkada mes su juo domėjomės modeliukų rinkimu. Dabar jis daro juos pats, ir daro puikiai. Tačiau užstrigo ties jais: vis modeliai ir modeliai. O štai kokio nors naujo dalyko nė už ką nenori pradėti. Sako, negaliu, neišeis, – ir jausmas šis dėl to, kad aš jį visai sukritikavau.“



Tikiuosi, dabar jūs pasirengę išgirsti taisyklę, kuria verta vadovautis tose situacijose, kada vaikas kažkuo užsiėmęs savarankiškai. Pavadinsime ją **1 taisykle.**

Nesikiškite į dalyką, kuriuo užsiėmęs vaikas, jeigu jis neprašo pagalbos. Savo nesikišimu jūs pranešite jam: „Tau viskas gerai! Tu, žinoma, susidorosi!“

NAMŲ UŽDUOTYS

Pirma užduotis

Įsivaizduokite darbus (galite netgi sudaryti sąrašą), su kuriais iš esmės jūsų vaikas gali savarankiškai susidoroti, nors ir ne visada tobulai.

Antra užduotis

Pradžioje iš šių darbų išrinkite keletą ir pasistenkite nė karto nesikišti į vaiko veiklą juos atliekant. Pabaigoje pritarkite vaiko pastangoms, nepaisydami jo darbų rezultato.

Trečia užduotis

Įsiminkite dvi tris vaiko klaidas, kurios pasirodė ypač apmaudžios. Pasirinkite ramų metą bei palankų toną ir pasikalbėkite apie jas su vaiku.

TREČIA PAMOKA

„Darykime kartu!"

Jei jam sunku. 2 taisyklė



„Artimiausios vystymosi zonos" dėsnis ir kas atsitinka, jei į jį neatsižvelgiama



Skaitymo pavyzdys. 2 taisyklė su paaiškinimais



Dviratis



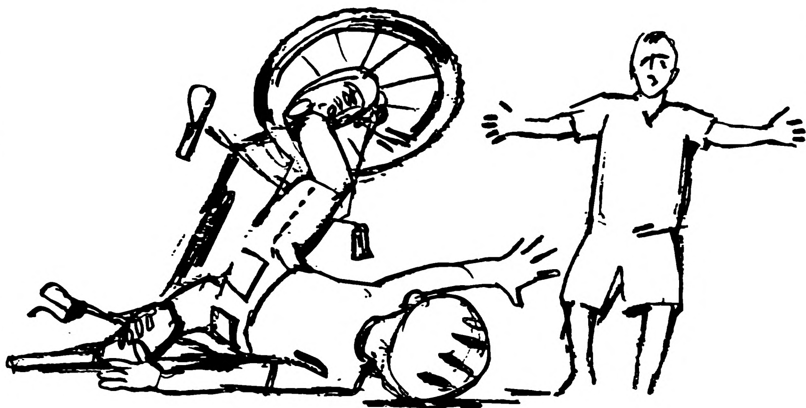
„Akies vyzdys" ir du pavojai



Namų užduotys



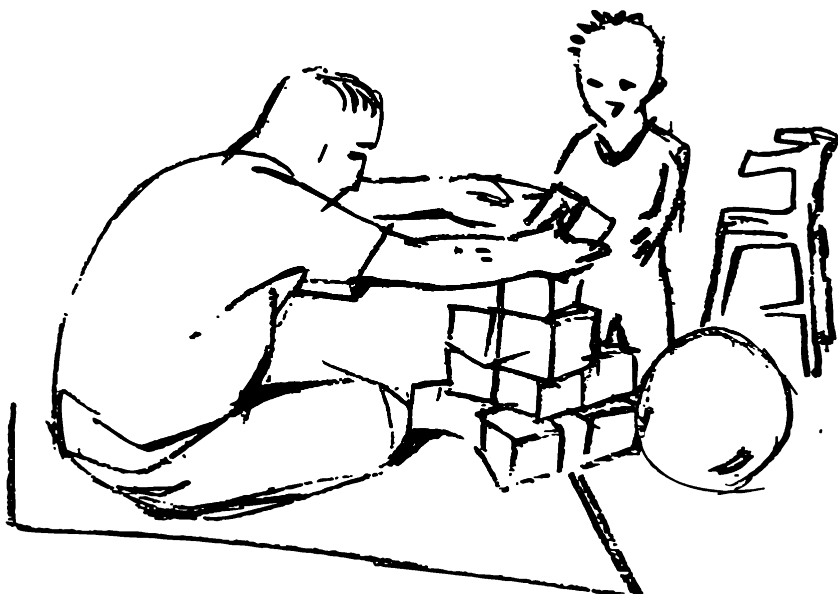
Tėvų klausimai



Praėjusią pamoką mes kalbėjome apie tai, kaip svarbu palikti vaiką ramybėje, jeigu jis nori daryti kažką pats ir daro tai su malonumu (1 taisyklė).

Kitas dalykas, jeigu vaikas susidūrė su rimtais sunkumais, su kuriais jis negali susidoroti. Tada nesikišimo pozicija netinka, ji gali tiktai pakenkti.

Vienuolikmečio berniuko tėvas pasakoja: „Padovanojome mes Mariui gimimo dienos proga konstruktorių. Jis apsidžiaugė, iš karto ėmė jį surinkinėti. Buvo sekmadienis, aš žaidžiau su mažąja dukrele ant kilimo. Po penkių minučių girdžiu: „Tėti, neišeina, padėk." O aš jam atsakau:

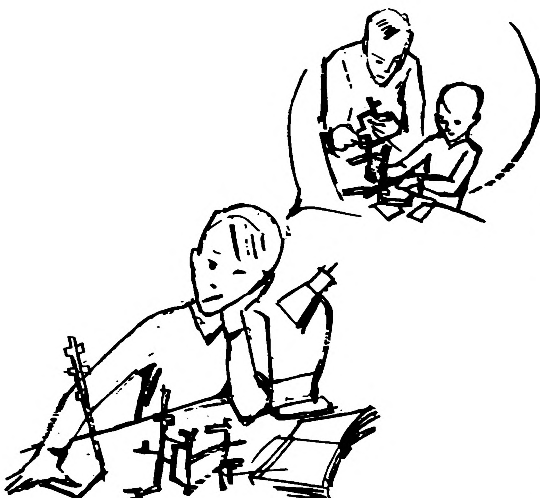


„Tu ką, mažas? Pats susigaudyk." Marius nuliūdo ir greitai liovėsi konstruoti. Taip nuo to laiko ir neprieina prie konstruktoriaus."

Kodėl tėvai dažnai atsako taip, kaip atsakė Mariaus tėvas? Greičiausiai turėdami geriausių paskatų: jie nori išmokyti vaikus būti savarankiškus, nebijoti sunkumų.

Būna, žinoma, ir kitaip: neturiu laiko, neįdomu, arba tėvai patys nežino, kaip tai padaryti. Visi šie „pedagoginiai samprotavimai" ir „pateisinamosios priežastys" – svarbiausios kliūtys mūsų **2 taisyklės** įgyvendinimo kelyje. Iš pradžių užsirašykime bendru pavidalu, o vėliau – daug išsamiau, su paaiškinimais.

Jeigu vaikui sunku ir jis pasirengęs priimti jūsų pagalbą, būtinai padėkite jam.





Labai gerai pradėti žodžiais: **„Darykime kartu."** Šie stebuklingi žodžiai atveria vaikui duris į naujų gebėjimų, žinių ir susižavėjimų sritį.

Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad 1 ir 2 taisyklės prieštarauja viena kitai. Vis dėlto tas prieštaravimas tariamas. Paprasčiausiai jos priklauso skirtingoms situacijoms. Situacijose, kur taikoma 1 taisyklė, vaikas pagalbos neprašo ir net protestuoja, kada ji teikiama. 2 taisyklė taikoma, kai vaikas arba atvirai prašo pagalbos, arba skundžiasi, kad jam „neišeina", kad jis „nežino kaip", arba apskritai palieka pradėtą darbą po pirmų nesėkmių. Bet kuri iš šių apraiškų – signalas, kad jam **būtina pagalba.**



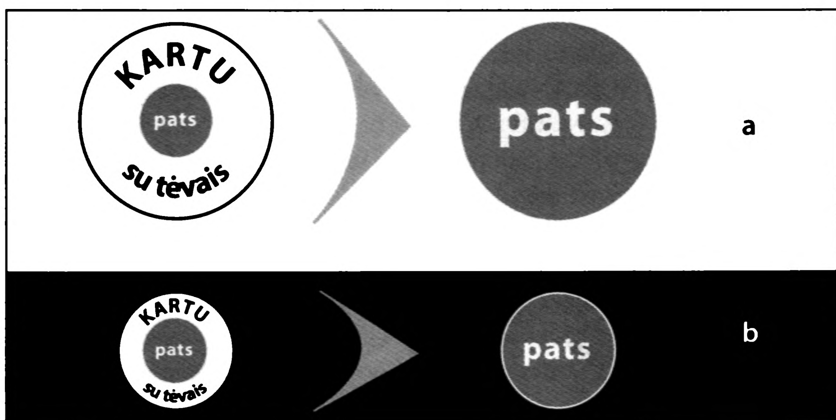
Mūsų 2 taisyklė – ne tiktai geras patarimas. Ji remiasi psichologiniu dėsniu, atrastu žymaus psichologo Levo Semionovičiaus Vygotskio. Jis pavadino šį dėsnį **„vaiko artimiausiojo vystymosi zona"**. Aš esu įsitikinusi, kad kiekvienas tėvas būtinai turi žinoti šį dėsnį. Papasakosiu apie jį trumpai.

Žinoma, kad kiekviename vaiko amžiaus tarpsnyje su tam tikrais darbais vaikas gali susidoroti pats. Kitus darbus jis gali atlikti tik suaugusiojo padedamas arba jų daryti jis nepajėgus visai.

Pavyzdžiui, ikimokyklinukas jau gali užsisegti sagas, nusiplauti rankas, surinkti žaislus, tačiau jis negali gerai organizuoti savo dienos darbų. Štai kodėl ikimokyklinuko šeimoje taip dažnai skamba tėvų žodžiai „Metas", „Dabar mes darysime", „Iš pradžių važiuosime, o vėliau...".

Nupieškime paprastą schemą: vienas ratas viduje kito. Mažasis ratas reikš visus darbus, su kuriais vaikas susidoroja pats, o zona tarp mažojo ir didžiojo ratų ribų – darbus, kuriuos vaikas atlieka tiktai kartu su suaugusiuoju. Už didžiojo rato ribų atsidurs užduotys, kurių dabar nepajėgus atlikti nei jis vienas, nei kartu su vyresniaisiais (3.1 pav.).

Štai dabar galima paaiškinti, ką atrado L. S. Vygotskis. Jis parodė, kad besivystant vaikui ratas darbų, kuriuos jis pradeda atlikti savarankiškai, didėja sąskaita tų darbų, kuriuos anksčiau jis atlikdavo kartu su suaugusiuoju, o ne tų, kurie yra už mūsų ratų ribų. Kitaip tariant, **rytoj vaikas pats atliks tai, ką šiandien atliko su mama**, ir būtent dėl to, kad tai buvo „su mama". Darbų zona kartu – tai vaiko aukso atsargos, jo potencialas artimiausiai ateičiai. Štai kodėl ją pavadino **artimiausiojo vystymosi zona**. Įsivaizduokime, kad vieno vaiko ši zona plati (3.1 a pav.), tai yra tėvai su juo daug užsiima, o kito – siaura (3.1 b pav.), kadangi tėvai dažnai palikdavo viską atlikti pačiam. Pirmas vaikas vystysis greičiau, labiau pasitikės savimi, jausis sėkmingesni, laimingesni.



3.1 pav.

Dabar, aš tikiuosi, jums taps aiškiau, kodėl „pedagoginiais sumetimais" palikti vaiką vieną ten, kur jam sunku, – šiurkšti klaida. Tai reiškia neatsižvelgti į pagrindinį psichologinį vystymosi dėsnį!

Reikia paminėti, kad vaikai gerai jaučia ir žino, ko jiems dabar reikia labiausiai. Juk dažnai jie prašo: „Pa-

žaisk su manimi", „Eikime pasivaikščioti", „Paišdykaukime", „Pasiimk mane kartu", „Ar galima man taip pat..." Ir jeigu jūs tikrai neturite rimtų priežasčių atsisakyti arba atidėti, atsakymas tegul būna tik vienas: **„Taip!"**

O kas atsitinka, kai tėvai nuolat atsisako? Kaip iliustraciją pateiksiu pokalbį psichologinės konsultacijos metu.

MAMA: Mano vaikas kažkoks keistas, tikriausiai nenormalus. Neseniai sėdime mes su vyru virtuvėje, kalbamės, o jis atidaro duris, eina tiesiai į mus su pagaliu rankose ir tiesiog tvoja!

KONSULTANTAS: O kaip jūs dažniausiai su juo leidžiate laiką?

MAMA: Su juo? Na, niekaip neleidžiu. O kada man? Namuose vis sukuosi šeimininkaudama. O jis kaip uodega vaikšto: pažaisk ir pažaisk su manimi. O aš jam: „Na atstok tu, pats žaisk, tau ką, žaislų maža?"

KONSULTANTAS: O jūsų vyras, ar jis žaidžia su sūnum?



MAMA: Ką jūs! Vyras grįžta iš darbo ir iš karto ant sofos – televizorių žiūri...

KONSULTANTAS: O jūsų vaikas prie jo prieina?

MAMA: Žinoma, prieina, tačiau jis jį veja: „Ar nematai, kad aš pavargęs, eik pas motiną!"

Tai argi nuostabu, kad nusivylęs berniukas ėmėsi „fizinių poveikio metodų"? Jo agresija – reakcija į nenormalų tėvų su juo bendravimo būdą (tiksliau, nebendravimo). Panašus būdas ne tiktai nepadeda vaikui vystytis, bet kartais tampa jo rimtų emocinių problemų priežastimi.



Dabar pasitelkime kokį nors konkretų pavyzdį, kaip pritaikyti 2 taisyklę.

Žinoma, yra vaikų, kuriems **nepatinka skaityti**. Jų tėvai teisėtai kremtasi ir bando bet kokiais būdais pripratinti vaiką prie knygos. Vis dėlto dažnai nieko neišeina.

Vieni pažįstami tėvai skundėsi, kad jų sūnus labai mažai skaito. Abu norėjo, kad jis išaugtų išsilavinęs ir apsiskaitęs žmogus. Jie buvo labai užimti žmonės, todėl apsiribodavo tuo, kad parūpindavo „pačių įdomiausių" knygų ir išdėliodavo jas sūnui ant stalo. Tiesa, jie dar primindavo, ir netgi reikalaudavo, kad jis sėstų skaityti. Tačiau berniukas abejingai praeidavo pro ištisas krūvas nuotykinių ir fantastinių romanų ir keliaudavo į kiemą žaisti su vaikais futbolo.

Yra daug geresnis būdas, kurį atrado ir nuolat vėl iš naujo atranda tėvai: **skaityti kartu su vaiku**. Daugelyje šeimų ikimokyklinukui, dar nepažįstančiam raidžių, skaitoma garsiai. Tačiau kai kurie tėvai daro tai ir toliau, jų sūnui ar dukrai jau einant į mokyklą. Iškart pasakysiu, kad į klausimą: „Kiek ilgai reikia skaityti kartu su vaiku, jau išmokusiu dėlioti raides į žodžius?" – vienareikšmiškai atsakyti negalima. Reikalas tas, kad visų vaikų skaitymo automatizacijos greitis skirtingas (tai susiję su individualiomis jų galvos smegenų savybėmis). Todėl sunkiu mokymosi skaityti laikotarpiu svarbu padėti vaikui susidomėti knygos turiniu.

Tėvų kursuose viena mama pasidalijo tuo, kaip jai pavyko sužadinti savo devynmečio sūnaus susidomėjimą skaityti:

„Vilius nelabai mėgo knygas, skaitydavo lėtai, tinginiaudavo. O kad mažai skaitė, negalėjo išmokti skaityti greitai. Štai ir išėjo kažkas panašaus į užburtą ratą. Ką daryti? Nusprendžiau jį sudominti. Atrinkau įdomias knygas ir ėmiau skaityti jam vakarais. Jis įsiropšdavo į lovą ir laukdavo, kada aš baigsiu savo namų ruošos darbus.

Skaitydavome – ir abu įsitraukdavome: kas bus toliau? Jau laikas šviesą gesinti, o jis: „Mamyte, prašau, dar vieną puslapiuką!“ O man pačiai įdomu... Tada susita-







rėme tvirtai: dar penkios minutės – ir viskas. Žinoma, jis nekantriai laukdavo kito vakaro. O kartais ir nesulaukdavo, paskaitydavo apsakymą iki pabaigos pats, ypač jei mažai likdavo. Ir jau ne aš jam, o jis man sakydavo: „Būtinai perskaityk!" Aš, žinoma, stengdavausi perskaityti, kad kartu vakare pradėtume skaityti naują apsakymą. Taip pamažu jis pradėjo imti knygą į rankas, ir dabar būna, kad jo neatplėši!"

Ši istorija – ne tik nuostabi iliustracija to, kad tėvai sukūrė savo vaikui artimiausiojo vystymosi zoną ir padėjo ją įvaldyti. Ji taip pat įtikinamai parodo: kada tėvai elgiasi pagal aprašytąjį dėsnį, jiems lengva išsaugoti draugiškus geranoriškus santykius su vaikais.

Dabar mes galime užrašyti **2 taisyklę** visą.

Jeigu vaikui sunku ir jis pasirengęs priimti jūsų pagalbą, būtinai padėkite jam.
Be to:
1. Imkitės pats tik to, ko jis negali atlikti vienas, likusius darbus palikite jam pačiam.
2. Pagal vaiko naujų veiksmų suvokimo laipsnį pamažu perduokite juos jam.

Kaip matote, dabar 2 taisyklė paaiškina, **kaip būtent** padėti vaikui įveikti sunkumus. Kitas pavyzdys gerai iliustruoja šios taisyklės papildomų punktų prasmę.



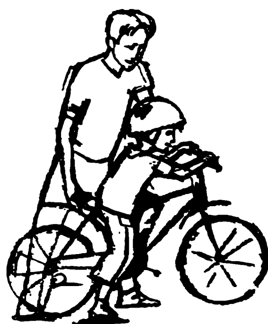
Daugeliui jūsų tikriausiai teko mokyti vaiką važiuoti dviračiu. Paprastai prasideda nuo to, kad vaikas sėda ant balnelio, praranda pusiausvyrą ir ruošiasi nukristi kartu su dviračiu. Jums tenka griebti viena ranka vairą, kita balnelį, išlaikyti dviratį vertikalioje padėtyje. Šiame etape beveik viską darote jūs: jūs stumiate dviratį, o vaikas tik nevikriai ir nervingai bando minti pedalus. Tačiau po ku-

rio laiko jūs pastebite, kad jis pats pradėjo vairuoti, ir tada jūs pamažu atpalaiduojate ranką.

Dar po kurio laiko pasirodo, kad jūs galite atitraukti ranką ir bėgti iš paskos, tik prilaikydamas balnelį. Pagaliau jūs pajuntate, kad galite trumpai paleisti balnelį, leisdamas vaikui savarankiškai pavažiuoti keletą metrų, tačiau esate pasirengęs bet kurią minutę pagauti jį vėl. Ir štai ateina momentas, kada jis tvirtai važiuoja pats!

Jeigu įsižiūrėsime į bet kokį naują dalyką, kurį vaikai išmoksta su jūsų pagalba, daug kas pasirodys panašu. Paprastai vaikai **aktyvūs**, ir jie nuolat siekia **daryti tai**, ką darote jūs.

Jeigu žaisdamas su sūnumi elektriniu geležinkeliu iš pradžių tėvas sustato bėgius ir prijungia prie tinklo trans-







formatorių, tai po kurio laiko berniukas siekia visa tai padaryti pats, dar ir bėgius išdėlioja kokiu nors savotišku įdomiu būdu.

Jeigu anksčiau mama dukrai atgnybdavo tešlos gabalėlį ir duodavo padaryti savo, „vaikišką“, pyragėlį, tai dabar mergaitė nori pati minkyti ir pjaustyti tešlą.

Vaiko veržimasis užkariauti vis naujas darbų „teritorijas“ yra labai svarbus, ir jį reikia saugoti kaip akį.



Mes priėjome prie bene paties subtiliausio momento: kaip išsaugoti vaiko **natūralų aktyvumą**? Kaip neužgožti, neužslopinti jo?





3.1 SKIRSNIS

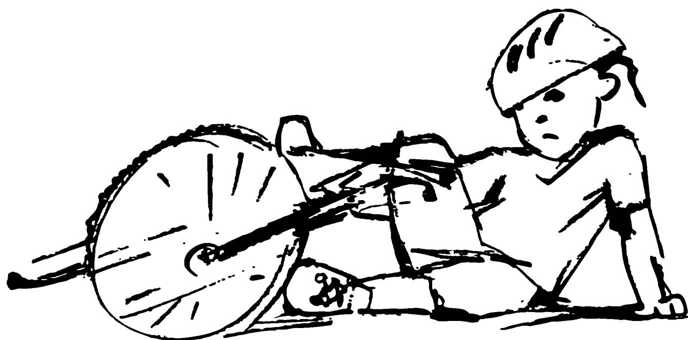
KAIP TAI NUTINKA

Tarp paauglių organizuota apklausa: ar padeda jie namie šeimininkauti? Dauguma 4–6 klasių mokinių atsakė neigiamai. Be to, vaikai išsakė nepasitenkinimą tuo, kad tėvai neleidžia jų prie daugelio namų ruošos darbų: neleidžia gaminti, skalbti ir lyginti, eiti į parduotuvę. Tarp 7–8 klasių moksleivių buvo tiek pat vaikų, neužimtų namų ruoša, tačiau nepatenkintųjų skaičius **keletą kartų mažesnis!**

Tas rezultatas parodė, kaip gęsta vaikų noras būti aktyviems, imtis įvairių darbų, jeigu suaugusieji tam nesudaro palankių sąlygų. Vėlesni priekaištai vaikams, kad jie „tingūs“, „nesąmoningi“, „egoistiški“, yra tiek pavėluoti, tiek ir beprasmiai. Tokius „tingėjimus“, „nesąmoningumus“, „egoizmus“ mes, tėvai, to nepastebėdami kartais sukuriame patys.

Pasirodo, tėvų čia tyko dvejopas pavojus.

Pirmas pavojus – **per anksti perkelti** savo dalį darbų vaikui. Mūsų pavyzdyje su dviračiu tai prilygsta tam, kad jau po penkių minučių paleistume ir vairą, ir balnelį. Tokiu atveju neišvengiamas kritimas gali sukelti vaiko nenorą sėsti ant dviračio.



Antras pavojus – atvirkščiai, **per ilgas ir atkaklus tėvų dalyvavimas**, kitaip sakant, įkyrus vadovavimas dirbant bendrą darbą. Ir vėl mūsų pavyzdžiu lengvai atskleisime šią klaidą.

Įsivaizduokite: tėvas, laikydamas dviratį už vairo ir balnelio, bėgioja šalia vaiko dieną, antrą, trečią, savaitę... Ar išmoks vaikas važiuoti savarankiškai? Vargiai. Greičiausiai jam visai nusibos šis beprasmis užsiėmimas. O jau suaugusiojo dalyvavimas – būtinai!

Kitose pamokose mes ne kartą grįšime prie vaikų ir tėvų kasdienių darbų sunkumų. O dabar laikas pereiti prie užduočių.

NAMŲ UŽDUOTYS

Pirma užduotis

Pirmiausia išsirinkite kokį nors darbą, kuris nelabai gerai sekasi jūsų vaikui. Pasiūlykite jam: „Darykime kartu!“ Atkreipkite dėmesį į jo reakciją: jeigu jis susidomės, užsiimkite su juo kartu. Atidžiai stebėkite momentus, kada galėsite susilpninti savo dalyvavimą („paleisti vairą“), bet nedarykite to per anksti ir staiga. Būtinai atkreipkite dėmesį į pirmus net nedidelius savarankiškus vaiko laimėjimus; pasveikinkite jį (o kartu ir save!).

Antra užduotis

Išrinkite porą naujų darbų, kuriuos norėtumėte, kad vaikas išmoktų atlikti pats. Pakartokite tą pačią procedūrą. Vėl pasveikinkite su laimėjimais jį ir save.

Trečia užduotis

Būtinai dienos metu pažaiskite, paplepėkite, pakalbėkite nuoširdžiai su vaiku, kad laikas, praleidžiamas kartu su jumis, jam būtų teigiamai nuspalvintas.

TĖVŲ KLAUSIMAI

KLAUSIMAS: *Ar neišlepinsiu aš vaiko tokiais nuolatiniais užsiėmimais kartu? Įpras viską užkrauti man.*

ATSAKYMAS: Jūsų nerimas pamatuotas, tačiau nuo jūsų priklauso, kiek daug ir kaip ilgai jūs imsitės jo darbų.

KLAUSIMAS: *Ką daryti, jeigu aš neturiu laiko užsiiminėti su vaiku?*

ATSAKYMAS: Kiek aš suprantu, jūs turite „daug svarbesnių" darbų. Reikia įsisąmoninti, kad darbus pagal svarbą jūs nusistatote patys. Pasirinkti jums gali padėti daugeliui tėvų žinomas faktas, kad vaikų auklėjimo spragoms ištaisyti vėliau prireikia dešimtimis kartų daugiau laiko ir jėgų.

KLAUSIMAS: *O jeigu vaikas ir pats nieko nedaro, ir mano pagalbos nepriima?*

ATSAKYMAS: Panašu, kad jūs susidūrėte su emocinėmis jūsų tarpusavio santykių problemomis. Apie jas mes kalbėsime kitoje pamokoje.

KETVIRTA PAMOKA

„O jeigu nenori?"

Gali, bet nedaro.
Tonas ir vadovaujantys nurodymai



Lygiomis teisėmis. Išorinės priemonės



Kas lipa į traukinį? Valtis prieš srovę



Kaip išvengti konfliktų?
Valtis pasroviui arba obels šakelė



Kieno rūpestis?
3 taisyklė: perduoti atsakomybę vaikams.
Tėvų nerimas



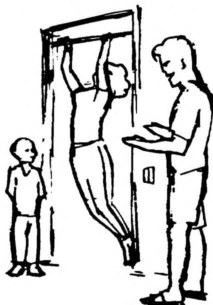
4 taisyklė: leisti vaikams klysti



Namų užduotys



Tėvų klausimai



Bendri užsiėmimai – tokia svarbi tema, kad jai mes skiriame dar vieną pamoką. Pirmiausia pakalbėsime **apie veikimo kartu sunkumus bei konfliktus** ir apie tai, kaip jų išvengti. Pradėsime nuo tipinės problemos, kuri veda į aklavietę suaugusiuosius: daugelį būtinų darbų vaikas visiškai įvaldė, jam jau nieko nereiškia surinkti į dėžę išmėtytus žaislus, pasikloti lovą arba iš vakaro susikrauti vadovėlius į kuprinę. Tačiau viso to jis atkakliai **nedaro**!

„Kaip tokiais atvejais elgtis? – klausia tėvai. – Vėl tai daryti kartu su juo?“



Galbūt ne, o galbūt taip. Viskas priklauso nuo jūsų vaiko **„nepaklusnumo priežasties“**. Gal jūs su juo dar nenuėjote būtino kelio. Juk tai jums atrodo, kad jam vienam lengva sudėlioti visus žaislus į vietas. Jeigu jis prašo „darykime kartu“, tai turbūt ne veltui: galbūt jam **dar sunku** organizuoti save, o gal jam paprasčiausiai reikia jūsų dalyvavimo, moralinio palaikymo.

Prisiminkime: ir bemokant važiuoti dviračiu yra etapas, kada jūs paleidžiate balnelį, bet vis tiek bėgate šalia. Ir tai suteikia jėgų jūsų vaikui! Atkreipsime dėmesį, kaip išmintingai mūsų kalba atskleidžia tą psichologinį momentą: *dalyvavimas* sąvokoje „moralinis palaikymas“ perduodamas tuo pačiu žodžiu kaip ir *dalyvavimas* veikloje.

Tačiau dažniau negatyvaus užsispyrimo ir atsisakymo šaknys glūdi **neigiamuose išgyvenimuose**. Tai gali būti paties vaiko problema, bet dažniau ji kyla tarp jūsų ir vaiko, jūsų tarpusavio santykiuose.



Viena mergaitė paauglė kartą prisipažino kalbėdama su psichologu: „Aš jau seniai galiu pavalgiusi nurinkti ir suplauti indus, bet tada jie (tėvai) pagalvotų, kad įveikė mane.“

Jeigu jūsų santykiai su vaiku pablogėjo seniai, negalvokite, kad užteks pasirinkti kokį nors būdą, ir viskas akimirksniu susitvarkys. „Būdus“, žinoma, pasirinkti reikia. Tačiau juos taikant be draugiško, šilto nusiteikimo, jie nieko neduos. Toks nusiteikimas – pati svarbiausia jūsų sėkmės sąlyga, ir jeigu jūs dalyvaujate vaiko veikloje, bet tai nepadeda, dar daugiau, jeigu jis atsisako jūsų pagalbos, sustokite ir įsiklausykite į tai, **kaip jūs bendraujate su juo**.

Aš labai noriu išmokyti dukrelę groti fortepijonu, – pasakoja aštuonmetės mergaitės mama. – Nupirkau ins-







trumentą, pasamdžiau mokytoją. Pati kažkada mokiausi, tačiau mečiau, dabar gailiuosi. Manau, nors dukrelė gros. Prasėdžiu su ja prie instrumento po dvi valandas kasdien. Bet kuo toliau, tuo blogiau! Pradžioje jos neįmanoma prikalbinti groti, o vėliau prasideda kaprizai ir nepasitenkinimas. Aš jai viena, ji man kita, ir taip ištisai. Baigiasi tuo, kad ji man sako: „Išeik, be tavęs geriau!“ O aš juk žinau, tereikia man atsitraukti, kaip jai viskas aukštyn kojom apsiverčia: ir rankas ne taip laiko, ir ne tais pirštai groja, ir apskritai viską greitai baigia: „Aš jau pasimokiau.“

Suprantamas mamos susirūpinimas ir patys geriausi ketinimai. Dar daugiau, ji stengiasi elgtis „išmanančiai“, tai yra nori padėti dukrelei įveikti sunkų darbą. Tačiau ji praleido svarbiausią sąlygą, be kurios bet kokia pagalba vaikui virsta priešybe: ta svarbiausia sąlyga – **draugiškas bendravimo tonas**.

Įsivaizduokite tokią situaciją: pas jus ateina draugas, kad kažką padarytų kartu, pavyzdžiui, sutaisytų televizorių. Jis atsisėda ir sako jums: „Taip, paimk aprašymą, dabar paimk atsuktuvą ir nuimk užpakalinį dangtį. Kaipgi tu atsukinėji varžtą? Nespausk taip!..“ Manau, galima netęsti. Tokia „bendra veikla“ su humoru aprašyta anglų rašytojo Dž. K. Džeromo:

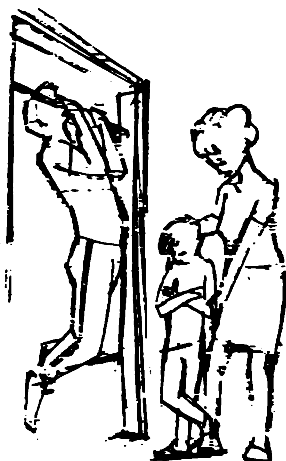
„Aš, – rašo autorius pirmuoju asmeniu, – negaliu ramiai sėdėti ir žiūrėti, kaip kažkas darbuojasi. Man norisi dalyvauti jo darbe. Paprastai aš atsistoju, pradedu vaikštinėti po kambarį, susikišęs rankas į kišenes, ir nurodinėti, ką reikia daryti. Tokia jau mano veikli prigimtis.“

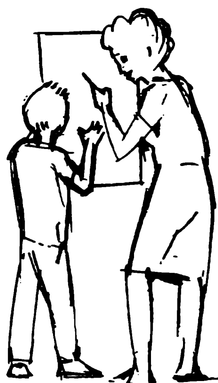


„Vadovaujančių nurodymų“ turbūt reikia, tačiau ne bendroje veikloje su vaiku. Kai tik prasideda vadovavimas, baigiasi darbas kartu. Juk kartu – reiškia **lygiomis teisėmis**. Neverta užimti pozicijos **aukščiau** vaiko; vaikai jai labai jautrūs, ir prieš ją sukyla visos jų sielos gyvybinės jėgos. Tuomet jie ir pradeda priešintis „būtinybei“, nesutikti su „akivaizdžiu“, ginčyti „neginčijamą“.

Išsaugoti poziciją **lygiomis teisėmis** ne taip jau paprasta: kartais reikia nemažo psichologinio ir gyvenimiško išradingumo. Kaip pavyzdį pateiksiu vienos mamos patirtį:

Petras augo suvargęs, nesportiškas berniukas. Tėvai įkalbinėjo jį daryti mankštą, nupirko skersinį, pritvirtino









jį tarpduryje. Tėtis parodė, kaip reikia prisitraukti. Tačiau niekas nepadėjo – berniukas ir toliau nerodė susidomėjimo sportu. Tada mama iškvietė Petrą į varžybas. Ant sienos pakabino popieriaus lapą su grafomis: „Mama“, „Petras“. Kiekvieną dieną dalyviai žymėdavo savo eilutėje, kiek kartų jie prisitraukė, pritūpė, pakėlė kojas „kampu“. Iš eilės daug pratimų daryti nebuvo būtina ir, kaip paaiškėjo, nei mama, nei Petras to padaryti neįstengė. Petras ėmė akylai stebėti, kad mama jo neaplenktų. Tiesa, jai taip pat teko patriūsti, kad neatsiliktų nuo sūnaus. Varžybos tęsėsi du mėnesius. Pagaliau kankinanti kūno kultūros įskaitų problema buvo sėkmingai išspręsta.

Papasakosiu dar apie vieną labai vertingą būdą, kuris padeda išvaduoti vaiką ir save pačius nuo „vadovaujančių nurodymų“. Šis būdas susijęs su dar vienu L. S. Vygotskio atradimu ir daug kartų buvo patvirtintas moksliniais ir praktiniais tyrimais.

L. S. Vygotskis atrado, kad vaikas lengviau ir greičiau mokosi organizuoti save ir savo darbus, jeigu tam tikrame etape jam padedama tam tikromis **išorinėmis priemonėmis**. Tai gali būti priminimui skirti paveikslėliai, darbų sąrašas, rašteliai, schemos arba parašytos instrukcijos.

Pažymėsime, kad panašios priemonės – tai jau ne suaugusiųjų žodžiai, tai jų pakaitalas. Vaikas gali naudotis jomis savarankiškai, ir tada jis atsidurs pusiaukelėje, kad galėtų susitvarkyti su darbu pats.

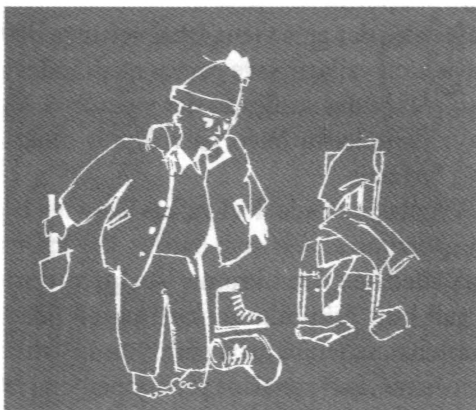
Pateiksiu pavyzdį, kaip vienoje šeimoje tokios išorinės priemonės būdu pavyko panaikinti, o tiksliau – perduoti pačiam vaikui tėvų „vadovavimo funkcijas“.

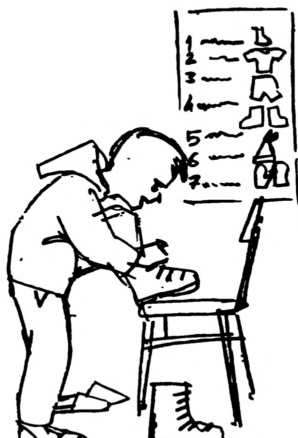
Andriui jau šešeri metai. Teisėtu tėvų reikalavimu jis turi pats apsirengti, kai eina į lauką. Žiema, todėl reikia apsivilkti daug įvairių drabužių. Berniukas „buksuoja“: tai kojines apsiaus ir atsisės išsekęs, nežinodamas, ką daryti toliau; tai apsivilkęs kailinius ruošis išeiti į lauką su šlepetėmis. Tėvai viską priskiria vaiko tinginystei ir neatidumui, priekaištauja, skubina jį. Apskritai konfliktai tęsiasi diena iš dienos. Tačiau pasikonsultavus su psichologu viskas kei-

čiasi. Tėvai sudaro sąrašą darbų, kuriuos vaikas turi atlikti. Sąrašas pasirodo gana ilgas: ištisi devyni punktai! Vaikas jau moka skaityti skiemenimis, tačiau vis tiek tėvai kartu su berniuku šalia kiekvieno darbo pavadinimo piešia atitinkamą paveikslėlį. Šį iliustruotą sąrašą kabina ant sienos.

Šeimoje įsivyrauja ramybė, baigiasi konfliktai, o vaikas tampa nepaprastai užimtas. Ką gi jis dabar daro? Jis braukia pirštu per sąrašą, suranda reikalingą drabužį, bėga jį apsivilkti, vėl skuba prie sąrašo, suranda kitą drabužį ir t. t.

Nesunku atspėti, kas netrukus įvyko: berniukas įsiminė sąrašą ir pradėjo ruoštis į lauką savarankiškai, – ir taip





pat greitai kaip ir jo tėvai į darbą. Nuostabu, kad visa tai įvyko be jokios nervinės įtampos – ir sūnaus, ir jo tėvų.

4.1 SKIRSNIS

IŠORINĖS PRIEMONĖS
(tėvų istorijos ir patirtis)

Dviejų ikimokyklinukų mama (ketverių ir penkerių su puse metų), sužinojusi apie išorinių priemonių naudą, nusprendė šį būdą išbandyti. Kartu su vaikais ji sudarė būtinų rytinių darbų sąrašą su paveikslėliais. Paveikslėliai buvo iškabinti vaikų kambaryje, vonioje, virtuvėje. Vaikų elgesio pokyčiai pranoko visus lūkesčius. Iki tol rytais mama nuolat primindavo: „Pasiklokite lovas“, „Eikite praustis“, „Laikas prie stalo“, „Nusineškite indus“... Dabar gi vaikai lenktyniaudami stengėsi įvykdyti kiekvieną sąrašo punktą. Toks „žaidimas“ tęsėsi du mėnesius, paskui vaikai ėmė patys piešti paveikslėlius kitiems darbams atlikti.

Kitas pavyzdys: „Man reikėjo išvažiuoti į komandiruotę dviem savaitėms, ir namuose paliko tiktai mano šešiolikmetis sūnus Mantas. Be kitų rūpesčių, man kėlė nerimą gėlės: jas reikėjo rūpestingai laistyti, ko Mantas visiškai neįpratęs daryti; mes jau turėjome liūdnos patirties, kai gėlės nudžiūvo. Man atėjo į galvą nuostabi mintis: aš apvyniojau vazonus baltu popieriumi, ant kurio didelėmis raidėmis užrašiau: „Mantukai, prašau mane palaistyti. Ačiū!“ Rezultatas pasirodė puikus: Mantas užmezgė labai gerus santykius su gėlėmis.“

Mūsų draugų šeimoje prieškambaryje kabėjo lenta, ant kurios kiekvienas šeimos narys (mama, tėtis ir du vaikai moksleiviai) galėjo prikabinti bet kokį pranešimą. Ten buvo ir priminimų, ir prašymų, paprasčiausiai trumpos informacijos, nepasitenkinimų kažkuo, padėkų už ką nors. Iš tikro, ši lenta buvo šeimos bendravimo centras ir netgi sunkumų sprendimo priemonė.

•

Išnagrinėsime kitą labai dažną bandant bendrauti su vaiku kylančių konfliktų priežastį. Būna, kad tėvai pasirengę mokyti arba padėti vaikui kiek tik reikia, ir tono nekelia – nepyksta, neįsakinėja, nekritikuoja, o padėtis vis tiek nesikeičia. Taip atsitinka **pernelyg rūpestingiems** tėvams, kurie nori savo vaikams gero daugiau nei patys vaikai.

Įsiminė vienas epizodas. Tai nutiko Kaukaze, žiemą, moksleivių atostogų metu. Kalno šlaitu slidinėjo suaugusieji ir vaikai. Vidury šlaito stovėjo nedidelė grupelė: mama, tėtis ir jų dešimtmetė duktė. Duktė – naujomis vaikiškomis kalnų slidėmis (tuo metu retenybė), puikiu nauju kostiumu. Jie kažko ginčijosi. Atsidūrusi šalia, netyčia nugirdau tokį pokalbį:



– Tomute, – kalbėjo tėtis, – na padaryk nors vieną posūkį!

– Nedarysiu, – kaprizingai traukiojo pečiais Toma.

– Na prašau, – pritarė tėčiui mama. – Reikia tiktai truputį atsistumti lazdomis... žiūrėk, tuoj tėtis parodys (tėtis rodė).

– Pasakiau, nedarysiu – ir nedarysiu! Nenoriu, – atšovė mergaitė nusisukdama.

– Toma, mes juk taip stengėmės! Specialiai čia važiavome, kad tu išmoktum, už bilietus brangiai mokėjome.

– O aš jūsų neprašiau!

Kiek vaikų, – pagalvojau aš, – svajoja apie tokias slides (daugeliui tėvų jos neįperkamos), apie galimybę keltuvu pakilti ant didelio kalno, apie trenerį, kuris išmokytų slidinėti! O šita išpuošta mergaitė viską turi. Tačiau ji – kaip paukštė auksiniame narve – nieko nenori. Juk sunku užsinorėti, kai prieš kiekvieną tavo norą „užbėga“ ir tėtis, ir mama!

Kai kas panašaus kartais atsitinka su pamokomis.

Į psichologinę konsultaciją kreipėsi penkiolikmetės Kamilės tėvas.

Duktė namuose nieko netvarko, į parduotuvę nueiti nepriprašysi, indus palieka nešvarius, savo skalbinių taip pat neskalbia, palieka mirkti 2–3 dienas. Apskritai tėvai pasirengę atleisti Kamilę nuo visų darbų, – kad tik mokytųsi! Tačiau mokytis ji nenori. Grįžta iš mokyklos – arba ant sofos guli, arba telefonu kalba. Nusirito iki „trejetų“ ir „dvejetų“. Tėvai neįsivaizduoja, kaip ji pereis į dešimtąją klasę. O apie baigiamuosius egzaminus iš viso bijo pagalvoti! Mama dirba tokiu grafiku, kad kai kuriomis dienomis būna namuose. Tas dienas ji galvoja tiktai apie Kamilės pamokas. Tėtis skambina iš darbo: ar Kamilė ruošia pamokas? Ne, neruošia. „Štai tėtis pareis iš darbo, su juo ir mokysiuos.“ Tėtis, važiuodamas namo metro, iš Kamilės vadovėlių mokosi istorijos, chemijos... Parvažiuoja namo „visiškai pasirengęs kovai“. Tačiau ne taip paprasta prisprašyti Kamilę sėsti ruošti pamokas. Pa-

galiau maždaug dešimtą Kamilė padaro paslaugą. Skaito užduotį, tėtis bando paaiškinti. Bet Kamilei nepatinka, kaip jis tai daro: „Vis tiek neaišku." Kamilės priekaištus keičia tėčio įkalbinėjimai. Po dešimties minučių apskritai viskas baigiasi: Kamilė nustumia vadovėlius, kartais reaguoja isteriškai. Dabar tėvai mąsto, ar nepasamdyti jai korepetitoriaus.

Kamilės tėvų klaida ne ta, jog jie labai nori, kad jų dukrelė mokytųsi, o ta, jog jie to nori, jei galima taip pasakyti, **vietoj Kamilės**.





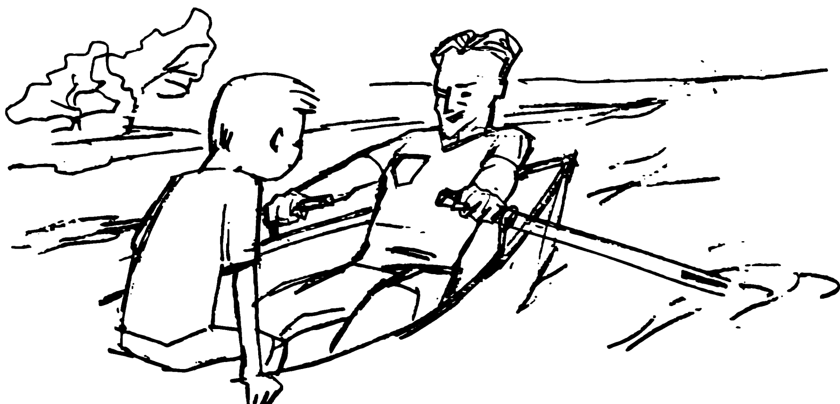
Tokiais atvejais aš visada prisimenu anekdotą: Peronu bėga žmonės, skuba, vėluoja į traukinį. Traukinys pajudėjo. Keli iš jų vos ne vos prisiveja paskutinį vagoną, užšoka ant paminos, iš paskos jiems mėto lagaminus... Traukinys nuvažiuoja... Likusieji ant perono išsekę krenta ant lagaminų ir ima... garsiai kvatoti. „Ko jūs juokiatės?“ – klausia jų. – „Tai juk mus lydintieji išvažiavo!“

Sutikite, tėvai, kurie už savo vaikus ruošia pamokas arba kartu su jais „stoja“ į aukštąsias, į matematikos, muzikos mokyklas, labai panašūs į tokius nevykusius lydinčiuosius. Savo emocinio polėkio pagauti jie pamiršta, kad „važiuoti“ reikia ne jiems, o vaikui. Ir tada šis dažniausiai „lieka ant perono“.

Taip atsitiko ir Kamilei, kurios likimą pavyko sekti kitus trejus metus. Ji sunkiai baigė mokyklą ir netgi įstojo į jai neįdomią inžinerijos specialybę aukštojoje, bet nebaigusi ir pirmo kurso metė mokslus.

Tėvai, kurie per daug nori iš savo vaiko, paprastai patys gyvena sunkiai. Jiems nelieka nei jėgų, nei laiko savo interesams, asmeniniam gyvenimui. Jų tėviškos pareigos sunkumai suprantami: juk visą laiką tenka valtį tempti **prieš srovę**!

O kuo tai baigiasi vaikams?



4.2 SKIRSNIS

„IŠ MEILĖS“ ARBA „UŽ PINIGUS“

Susidūrę su vaiko nenoru daryti jam skirtus darbus – mokytis, skaityti, padėti namuose, kai kurie tėvai pasirenka „papirkimo“ būdą. Jie sutinka „mokėti“ vaikui (pinigais, daiktais, malonumais), jeigu jis darys tai, ko iš jo norima.

Šis būdas labai pavojingas, nekalbant jau apie tai, kad mažai efektyvus. Paprastai reikalas baigiasi tuo, kad vaiko pretenzijos auga – jis pradeda reikalauti daugiau ir į priekį, o žadėtas jo elgesys nesikeičia.

Kodėl? Kad suprastume priežastį, mums reikia susipažinti su labai subtiliu psichologiniu mechanizmu, kuris tik neseniai tapo specialių psichologų tyrimų objektu.

Viename eksperimente studentų grupei ėmė mokėti už galvosūkių sprendimą; jie spręsdavo galvosūkius entuziastingai. Netrukus šie studentai galvosūkius ėmė spręsti gerokai rečiau nei tie jų draugai, kurie jokio užmokesčio negaudavo.

Mechanizmas, kuris čia aprašytas, taip pat ir daugeliu panašių atvejų (gyvenimiškų pavyzdžių ir mokslinių tyrimų), yra toks: žmogus sėkmingai ir entuziastingai užsiima tuo, ką jis renkasi pats, vidiniu pašaukimu. Jeigu jis žino, kad gaus už tai užmokestį arba atlyginimą, jo entuziazmas mažėja, o veiklos pobūdis keičiasi: dabar jis užimtas ne „asmenine kūryba“, o „pinigų uždirbimu“.

Daugeliui mokslininkų, rašytojų, menininkų žinoma, koks pražūtingas kūrybai ar bent jau svetimas kūrybos procesui yra darbas „pagal užsakymą“ laukiant atlygio. Tik stipri ir geniali asmenybė tokiomis sąlygomis gali sukurti tokius kūrinius kaip Mocarto „Rekviem“ ar Dostojevskio romanai.

Ši tema sukelia daugybę rimtų apmąstymų, ir pirmiausia apie mokyklų mokomąsias programas, kurių pagrindas – privalomos dėstomosios medžiagos porcijos, kurias reikia išmokti, norint atsakyti pažymiui. Ar ne-

griauna tokia sistema vaikų natūralaus žinių troškimo, jų susidomėjimo pažinti nauja?

Vis dėlto sustosime čia ir baigsime priminimu sau ir kitiems: atsargiau elkimės su išoriniais vaikų paskatinimais, pastiprinimais, stimuliavimais. Jie gali atnešti didelę žalą, sunaikindami ploną vaikų savojo vidinio aktyvumo audinį.

Priešais mane mama su keturiolikmete dukrele. Mama – energinga moteris skardžiu balsu. Dukrelė – suglebusi, abejinga, niekuo nesidominti, nieko nedaranti, niekur neinanti, su niekuo nedraugaujanti. Tiesa, ji visiškai paklusni, šia prasme mama neturi jai jokių pretenzijų.

Pasilikusi dviese su mergaite, klausiu: „Jeigu tu turėtum stebuklingą lazdelę, ko tu jos paprašytum?“ Mergaitė ilgai galvojo, o paskui tyliai ir neryžtingai atsakė: „Kad aš pati norėčiau to, ko nori iš manęs tėvai.“

Atsakymas mane labai sukrėtė: kiek vaiko troškimų energijos gali atimti tėvai!

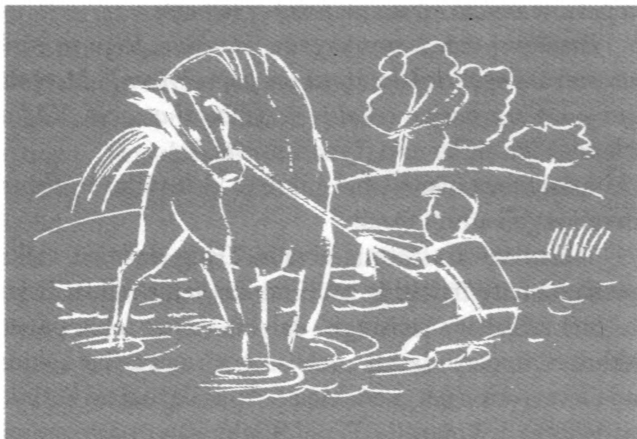
Tačiau tai kraštutinis atvejis. Daug dažniau vaikai kovoja už teisę trokšti ir gauti tai, ko jiems reikia. Ir jeigu tėvai reikalauja „teisingų“ dalykų, vaikas tokiu pat atkaklumu pradeda daryti „neteisingus“: nesvarbu kokius, kad tik savo arba net „atvirkščiai“. Ypač dažnai tai nutinka paauglystės laikotarpiu. Paradoksalu: savo pastangomis tėvai nesąmoningai atstumia vaikus nuo rimtų užsiėmimų ir atsakomybės už savo darbus.

Į psichologą kreipėsi Petro mama. Pažįstamas problemų kompleksas: „netraukia“ devinta klasė, pamokų nesimoko, knygomis nesidomi ir kiekvieną minutę taikosi išsprukti iš namų. Mama prarado ramybę, labai susirūpinusi Petro likimu: kas su juo bus? Kas iš jo išaugs? Petras gi – šypsulingas „vaikas“, nerūpestingai nusiteikęs. Mano, kad viskas gerai. Nemalonumai mokykloje? Na nieko, kaip nors susitvarkys. O apskritai – gyvenimas nuostabus, štai tik mama nuodija egzistenciją.

Per didelio tėvų auklėjimo aktyvumo ir vaikų infantilumo, t. y. nebrandumo, derinys – labai tipiškas ir absoliučiai dėsningas. Kodėl? To mechanizmas paprastas, jis pagrįstas psichologiniu dėsniu:

Vaiko asmenybė ir gabumai vystosi tik atliekant tą veiklą, kuria jis užsiima savo noru ir susidomėjęs.

„Galima arklį įtempti į vandenį, tačiau negalima priversti jį gerti", – sako išmintinga patarlė. Galima vaiką priversti mokytis mechaniškai, bet toks „mokslas" nusės



jo galvoje nereikalinga našta. Dar daugiau, kuo atkaklesni bus tėvai, tuo nemėgstamesnis tikriausiai pasirodys netgi pats įdomiausias, naudingiausias ir reikalingiausias mokyklinis dalykas.



Ką gi daryti? Kaip išvengti situacijų ir **prievartos konfliktų**?

Pirmiausia verta įsižiūrėti, kuo labiausiai susidomėjęs jūsų vaikas. Tai gali būti žaidimas lėlėmis, mašinėlėmis, bendravimas su draugais, modelių rinkimas, futbolas, šiuo-

laikinė muzika... Kai kurie iš šių užsiėmimų jums gali pasirodyti tušti, netgi kenksmingi. Vis dėlto atsiminkite: jam jie **svarbūs ir įdomūs**, ir į juos reikėtų žiūrėti pagarbiai.

Gerai, jei jūsų vaikas papasakos jums, kas būtent šiuose dalykuose įdomu ir svarbu jam, ir jūs galėsite pažiūrėti į juos savo vaiko akimis, iš jo gyvenimo pusės, išvengdami patarimų ir vertinimų. Visai gerai, jei jūs galėsite dalyvauti šioje vaiko veikloje, kartu su juo pasidžiaugti jo pomėgiu. Vaikai tokiais atvejais būna labai dėkingi tėvams. Bus ir kitas tokio dalyvavimo rezultatas: pasinaudodami savo vaiko susidomėjimo pakilimu jūs galėsite perduoti jam tai, ką manote esant naudinga – ir papildomų žinių, ir gyvenimo patirtį, ir savo požiūrį į dalykus, ir netgi susidomėjimą skaitymu, ypač jei pradėsite nuo knygų ar straipsnelių apie vaiką dominantį dalyką.

Tokiu atveju jūsų valtis plauks **pasroviui**.



Kaip pavyzdį pateiksiu vieno tėvo pasakojimą. Pradžioje tėvas, jo žodžiais, kentėjo nuo garsios muzikos, skindančios iš sūnaus kambario, bet vėliau jis ėmėsi „paskutinės priemonės": surinkęs skurdžias atsargas anglų kalbos žinių, jis pasiūlė sūnui versti ir užrašinėti užsienietiškų dainų žodžius. Rezultatas pasirodė nuostabus: muzika tapo tylesnė, o sūnus pajuto didžiulį susidomėjimą, beveik aistrą anglų kalbai. Vėliau jis baigė užsienio kalbų institutą ir tapo profesionaliu vertėju.

Panaši sėkminga strategija, kurią kartais intuityviai atranda tėvai, primena veislinės obels šakelės skiepijimą į laukinę obelį. Laukinukė gyvybinga ir atspari šalčiui, ir jos gyvybinėmis jėgomis maitinasi įskiepyta šakelė, iš kurios išaugs nuostabus medis. O pats vienas kultūrinis sodinukas žemėje neišgyvena.

Ir daugelis užsiėmimų, kuriuos tėvai arba mokytojai siūlo vaikams, dar ir reikalaudami bei priekaištaudami: jie neišgyvena. Bet jie gerai **„prigyja"** prie jau esančių pomėgių.

Nors iš pradžių šie pomėgiai „primityvūs", tačiau jie turi gyvybinės jėgos, ir ta jėga sugeba palaikyti „kultūrinės veislės" augimą bei suklestėjimą.

Šioje vietoje aš numatau tėvų prieštaravimą: juk negalima vadovautis vien domėjimusi; būtina disciplina, yra pareigos, taip pat ir neįdomios! Negaliu nesutikti. Apie discipliną ir pareigas išsamiau mes kalbėsime vėliau. O dabar priminsiu, kad mes aptariame **prievartos konfliktus**, t. y. tokius atvejus, kai tenka reikalauti atlikti tai, ką „reikia", ir tai gadina nuotaiką abiem.



Jūs tikriausiai jau pastebėjote, kad šiose pamokose mes patariame ne tik, kaip elgtis (arba nesielgti) su vaikais, bet ir kaip mums, tėvams, elgtis patiems. Kita taisyklė, kurią mes dabar aptarsime, kaip tik ir yra apie tai, kaip dirbti su savimi.

Mes jau kalbėjome apie būtinybę laiku „paleisti vairą", t. y. nustoti daryti tai, ką vaikas jau sugeba daryti pats. Vis dėlto ši taisyklė yra susijusi su laipsnišku jūsų dalyvavimo praktiniuose reikaluose perdavimu vaikui. Dabar kalbėsime apie tai, kaip pasiekti, kad tie reikalai būtų **atlikti**.

Pagrindinis klausimas: kieno tai turi būti rūpestis? Iš pradžių, žinoma, tėvų, o bėgant laikui? Kas iš tėvų nesvajoja, kad jų vaikas į mokyklą keltųsi pats, pats sėstų ruošti pamokas, rengtųsi pagal orą, laiku eitų miegoti, be priminimų eitų į būrelį ar treniruotę? Vis dėlto daugelyje šeimų rūpestis dėl visų šių reikalų taip ir lieka ant tėvų

pečių. Ar pažįstama jums situacija, kai mama reguliariai žadina rytais paauglį ir dar kariauja su juo dėl to? Ar jums pažįstami sūnaus ar dukters priekaištai: „Kodėl tu man ne...?!“ (neparuošei, neatėjai, nepriminei)?

Jei taip atsitinka jūsų šeimoje, atkreipkite ypatingą dėmesį į **3 taisyklę**.

Pamažu, bet nuolat atsikratykite rūpesčiu ir atsakomybe už asmeninius savo vaiko reikalus ir perduokite juos jam.

Tegu jūsų negąsdina žodžiai „atsikratykite rūpesčiu“. Kalbama apie atsikratymą smulkmenišku rūpesčiu, užsitęsusia globa, kuri paprasčiausiai trukdo jūsų sūnui ar dukrai suaugti. Perdavimas jiems atsakomybės už savo reikalus, poelgius, vėliau ir būsimą gyvenimą – pats didžiausias rūpestis, kokį jūs galite parodyti jų atžvilgiu. Tai išmintingas rūpestis. Jis daro vaiką stipresnį ir labiau savimi pasitikintį, o jūsų santykius – ramesnius ir džiaugsmingesnius.

Kalbant apie tai norėčiau pasidalyti vienu savo gyvenimo prisiminimu.

Tai buvo seniai. Aš buvau ką tik baigusi aukštąją mokyklą, ir gimė mano pirmas vaikas. Metas buvo sunkus, darbas – menkai apmokamas. Tėvai gaudavo, žinoma, daugiau, juk jie dirbo visą gyvenimą.

Kartą su manim kalbėdamas mano tėvas pasakė: „Aš pasirengęs padėti tau materialiai ekstremaliais atvejais, bet nenoriu to daryti nuolat: ***tuo aš tau tik pakenksiu.****“*

Šiuos jo žodžius aš įsiminiau visam gyvenimui, taip pat ir tą jausmą, kuris man tuo metu kilo. Jį apibūdinti galima būtų taip: „Taip, tai teisinga. Ačiū už tokį ***ypatingą rūpestį*** *man. Aš pasistengsiu išgyventi ir, manau, susitvarkysiu.“*

Dabar, atsigręžusi atgal, aš suprantu, kad tėvas pasakė man ir kai ką daugiau: „Tu pakankamai tvirtai stovi ant kojų, dabar eik pati, aš tau daugiau nereikalingas.“ Tas jo

tikėjimas, išreikštas visai kitais žodžiais, labai padėjo man vėliau daugeliu sunkių gyvenimo aplinkybių.

Vaikui jo reikalų, atsakomybės perdavimo procesas labai nepaprastas. Jį reikia pradėti nuo smulkmenų. Tačiau net dėl šių smulkmenų tėvai labai nerimauja. Tai ir suprantama: juk **tenka rizikuoti** laikina vaiko gerove. Prieštaravimai būna maždaug tokie: „Kaipgi aš jo nežadinsiu? Juk jis būtinai pramiegos, ir tada bus didelių nemalonumų mokykloje?" Arba: „Jeigu neversiu jos ruošti pamokų, ji prisirinks dvejetų!"



Kad ir kaip tai paradoksaliai skambėtų, tačiau jūsų vaikui reikia neigiamos patirties, žinoma, jei tai negresia jo gyvybei ar sveikatai (9 pamokoje mes pakalbėsime apie tai išsamiau).

Šią tiesą galima užrašyti kaip **4 taisyklę:**

Leiskite savo vaikui susidurti su neigiamais savo veiksmų (arba savo neveikimo) padariniais. Tik tada jis suaugs ir taps „sąmoningas".

Mūsų 4 taisyklė – kaip ir žinoma patarlė – sako: „Iš klaidų mokomasi." Mums tenka sutelkti drąsą ir sąmoningai leisti vaikams klysti, kad jie išmoktų būti savarankiški.

NAMŲ UŽDUOTYS

Pirma užduotis

Atkreipkite dėmesį, ar kyla konfliktų tarp jūsų ir vaiko kokioje nors sferoje darbų, kuriuos, jūsų nuomone, jis gali ir turi atlikti pats. Išrinkite vieną iš jų ir kurį laiką darykite šį darbą kartu su vaiku. Pažiūrėkite, ar jam su jumis sekasi geriau? Jei taip, pereikite prie kitos užduoties.

Antra užduotis

Sugalvokite kokią nors išorinę priemonę, kuri galėtų pakeisti jus atliekant vieną ar kitą vaiko reikalą. Tai gali būti žadintuvas, parašyta taisyklė arba susitarimas, lentelė ar kažkas kita. Aptarkite su vaiku šią pagalbinę priemonę. Įsitikinkite, kad jam patogu ja naudotis.

Trečia užduotis

Paimkite lapą popieriaus, padalinkite jį vertikalia linija pusiau. Kairės pusės viršuje parašykite: „Pats", dešinės pusės viršuje – „Kartu". Juose išvardykite tuos dalykus, kuriuos vaikas sprendžia ir daro pats, ir tuos, kuriuose paprastai dalyvaujate ir jūs. (Gerai būtų, jeigu jūs užpildysite lentelę kartu ir tarpusavio sutarimu.) Tada pažiūrėkite, ką iš skilties „Kartu" galima dabar arba artimiausioje ateityje perkelti į skiltį „Pats". Atsiminkite, kad kiekvienas toks perkėlimas – svarbus jūsų vaiko žingsnis suaugimo link. Būtinai pažymėkite šį jo laimėjimą. 4.3 skirsnyje jūs rasite tokios lentelės pavyzdį.

TĖVŲ KLAUSIMAI

KLAUSIMAS: *O jeigu, nepaisant visų mano kančių, nieko neišeis: jis (ji) vis tiek nieko nenori, nieko nedaro, su mumis kariauja, tai ir mes nesusivaldome?*

ATSAKYMAS: Apie sunkias situacijas ir jūsų išgyvenimus mes dar daug kalbėsime. Čia man norėtųsi pasakyti viena: „Prašau būti kantriems!" Jeigu jūs iš tiesų stengsitės atsiminti taisykles ir atliksite mūsų užduotis, rezultatas būtinai bus geras. Tačiau jis gali pasireikšti negreitai. Kartais praeina dienos, savaitės, o kartais ir mėnesiai, ir net metai dveji, kol pasėtos jūsų sėklos ims dygti. Kai kurios sėklos turi pabūti žemėje ilgiau. Kad tik jūs neprarastumėte vilties ir tęstumėte purenti žemę. Atsiminkite: sėklų augimo procesas jau prasidėjo.

KLAUSIMAS: *Argi visada reikia padėti vaikui veiksmu? Iš savo patirties žinau, kaip svarbu, kad kartais kažkas paprasčiausiai pasėdėtų šalia, paklausytų.*

ATSAKYMAS: Jūs visiškai teisūs! Kiekvienam žmogui, tuo labiau vaikui, reikia pagalbos ne tik „veiksmu", bet ir „žodžiu", ir netgi – tylėjimu. Prie meno klausyti ir suprasti mes kaip tik dabar ir pereisime.

4.3 SKIRSNIS

LENTELĖS „PATS–KARTU", KURIĄ SUDARĖ MAMA SU SAVO VIENUOLIKMETE DUKRELE, PAVYZDYS

Pati	Kartu su mama
1. Keliuosi ir ruošiuosi į mokyklą.	1. Kartais sprendžiame matematiką; mama aiškina.
2. Sprendžiu, kada sėsti ruošti pamokas.	2. Sprendžiame, kada galima kviestis svečius.
3. Pereinu gatvę ir galiu pervesti jaunesnius brolį ir seserį; mama leidžia, o tėtis ne.	3. Daliname pirktus žaislus arba saldainius.
4. Sprendžiu, kada man praustis.	4. Kartais klausiu mamos patarimo, kuo man užsiimti.
5. Renkuosi, su kuo draugauti.	5. Sprendžiame, ką veiksime sekmadienį.
6. Pasišildau ir kartais gaminu sau valgį, maitinu jaunesniuosius.	

Pasakysiu vieną smulkmeną: mergaitė – iš daugiavaikės šeimos, ir galima pastebėti, kad ji jau pakankamai savarankiška. Tuo pat metu matyti, kad yra dalykų, kuriuos atliekant jai vis dar reikia mamos pagalbos. Tikėsimės, kad punktai 1 ir 4 dešinėje greitai persikels į kairę lentelės pusę: jie jau pusiaukelėje.

PENKTA PAMOKA

Kaip klausyti vaiko

Kas yra „aktyvusis klausymas“ ir kada reikia klausyti vaiko? Pavyzdžiai



Papildomos aktyviojo klausymo taisyklės



Kaip sužinoti, ar teisingai? (Trys aktyviojo klausymo rezultatai)



Dar du puikūs rezultatai



Namų užduotys



Tėvų klausimai



Vaiko sunkumų priežastys dažnai slypi jausmų sferoje. Tada praktiniais veiksmais – parodyti, pamokyti, nukreipti – jam nepadėsi. Tokiais atvejais geriausia... **paklausyti jo**. Tiesa, kitaip, nei mes įpratę. Psichologai atrado ir labai išsamiai aprašė „padedančiojo klausymo" būdą, kitaip jis vadinamas „**aktyviuoju klausymu**".

Ką gi reiškia – aktyviai klausyti vaiko? Pradėsiu nuo situacijų.

Mama sėdi parke ant suoliuko, prie jos ašarodamas pribėga trejų metų mažylis: „Jis atėmė mano mašinytę!"



Sūnus grįžta iš mokyklos, įširdęs meta portfelį ant žemės, į tėvo klausimą atsako: „Daugiau aš ten neisiu!"



Dukrelė ruošiasi į lauką; mama primena, kad reikia apsirengti šilčiau, tačiau dukrelė aikštijasi: ji atsisako dėtis „tą bjaurią kepurę".



Visais atvejais, kada vaikas susierzinęs, nuskriaustas, patyręs nesėkmę, kada jam skaudu, gėda, baisu, kada su juo šiurkščiai arba neteisingai pasielgta ir netgi kai jis labai pavargęs, pirmiausia reikia jam leisti suprasti, kad jūs žinote apie jo išgyvenimą (arba būseną), jį „girdite".

Dėl to geriausia pasakyti, ką būtent, jūsų įspūdžiu, dabar jaučia vaikas. Pageidautina šį jo jausmą ar išgyvenimą pavadinti „vardu".

Pakartosiu trumpiau. Jeigu vaiką kankina **emocinė problema**, jį reikia aktyviai išklausyti.

Aktyviai klausyti vaiko – reiškia „grąžinti" jam pokalbiu tai, ką jis jums atskleidė, kartu įvardijant jo jausmą.

Grįšime prie mūsų pavyzdžių ir parinksime frazes, kuriomis tėvai įvardija vaiko jausmą:

SŪNUS: Jis atėmė mano mašinytę!

MAMA: Tu labai įskaudintas ir ant jo supykęs.

SŪNUS: Daugiau aš ten neisiu!

TĖTIS: Tu daugiau nenori eiti į mokyklą.

DUKTĖ: Aš nenešiosiu šios bjaurios kepurės!

MAMA: Ji tau labai nepatinka.

Iš karto pasakysiu: greičiausiai tokie atsakymai jums pasirodys neįprasti ir netgi nenatūralūs. Gerokai lengviau ir įprasčiau būtų pasakyti:

– Na nieko, pažais ir atiduos...

– Kaip tai – tu neisi į mokyklą?!

– Nesiožiuok, visai gera kepurė!

Kad ir kokie teisingi atrodytų šie atsakymai, jie turi vieną trūkumą: palieka vaiką **vieną su jo išgyvenimu**. Savo patarimu arba kritiška pastaba tėvai kaip ir praneša vaikui, kad jo išgyvenimas nesvarbus, į jį neatsižvelgiama.

Priešingai, atsakymai aktyviojo klausymo būdu parodo, kad tėvai suprato vidinę vaiko situaciją, pasirengę išgirsti apie ją daugiau, priimti ją.

Tokia tiesioginė tėvų užuojauta vaikui padaro ypatingą įspūdį (pažymėsiu, kad ne mažesnį, o kartais ir didesnį poveikį ji daro ir patiems tėvams, apie ką pakalbėsime truputį vėliau). Daugelis tėvų, kurie pirmą kartą pabandė ramiai „įgarsinti“ vaiko jausmus, pasakoja apie netikėtus, kartais stebuklingus rezultatus. Pateiksiu du tikrus atsitikimus.

Mama įeina į dukrelės kambarį ir mato netvarką.

MAMA: Lėja, tu vis dar nesutvarkei savo kambario!

DUKTĖ: Na, mama, vėliau!

MAMA: Tu labai nenori dabar tvarkytis...

DUKTĖ (netikėtai puola mamai ant kaklo): Mamyte, kokia tu nuostabi!

Kitą atvejį papasakojo septynmečio berniuko tėtis.

Jie su sūnumi skubėjo į autobusą. Autobusas buvo paskutinis, ir į jį niekaip nebuvo galima pavėluoti. Pakeliui berniukas paprašė nupirkti šokoladuką, tačiau tėtis atsisakė. Tada įsižeidęs sūnus ėmė sabotuoti tėčio skubėjimą: atsilikti, dairytis į šalis, stoviniuoti kažkokiais „neatidėliotinais“ reikalais. Tėčiui reikėjo pasirinkti: vėluoti negalima, o

tempti sūnaus už rankos prievarta taip pat nenorėjo. Ir čia jis prisiminė mūsų patarimą: „Domai, – kreipėsi jis į sūnų, – tu nusiminei dėl to, kad aš tau nenupirkau šokoladuko, nusiminei ir įsižeidei ant manęs.“

Įvyko tai, ko tėtis visai nesitikėjo: berniukas taikiai įspraudė savo ranką į tėčio delną, ir jie greitai nužingsniavo prie autobuso.

Ne visada, žinoma, konfliktas išsisprendžia taip greitai. Kartais vaikas, jausdamas tėvo ar mamos pasirengimą klausyti ir suprasti, noriai tęsia pasakojimą apie tai, kas įvyko. Suaugusiajam belieka aktyviai klausyti jo toliau.

Pateiksiu pavyzdį ilgiau trunkančio pokalbio, kuriame mama keletą kartų „įvardijo“ tai, ką ji išgirdo ir pamatė, bendraudama su verkiančiu vaiku.

Mama užimta dalykiniu pokalbiu. Gretimame kambaryje žaidžia jos penkiametė dukrelė ir dešimtmetis sūnus. Staiga pasigirsta garsus verksmas.

Verksmas artėja prie mamos durų ir iš koridoriaus pusės ima krutėti rankena. Mama atidaro duris, priešais ją stovi, įsirėmusi į staktą, verkdama dukra, o už jos – sutrikęs sūnus.

DUKTĖ: Ū-ū-ū-ū!

MAMA: Marius tave nuskriaudė... (Pauzė.)

DUKTĖ (toliau verkia): Jis mane nume-e-tė!

MAMA: Jis tave pastūmė, tu nukritai ir susitrenkei... (Pauzė.)

DUKTĖ (nustoja verkti, bet vis dar įsižeidusiu tonu): Ne, jis manęs nepagavo.

MAMA: Tu nuo kažko šokai, o jis tavęs neišlaikė ir tu nukritai... (Pauzė.)

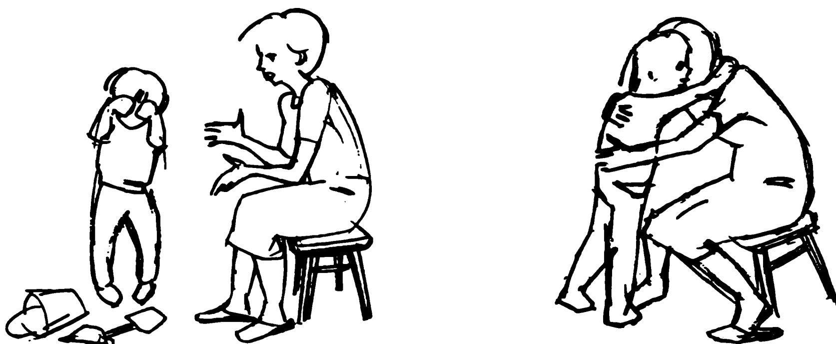
Marius, kuris kaltu veidu stovi užpakalyje, pritariančiai linksi galva.

DUKTĖ (jau ramiai): Taip... Aš noriu pas tave. (Sėda mamai ant kelių.)

MAMA (po kurio laiko): Tu nori pabūti su manimi, o ant Mariaus vis dar pyksti ir nenori su juo žaisti...

DUKTĖ: Ne. Ten jis savo muzikos klausosi, o man neįdomu.

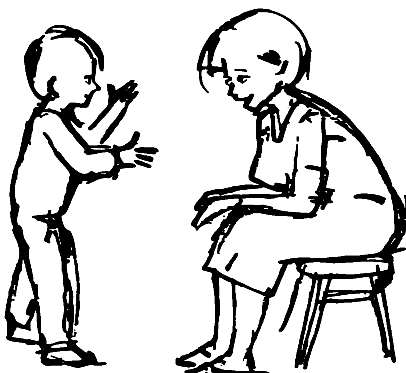
MARIUS: Gerai, eime, aš tau tavo muziką įjungsiu...





Šis dialogas suteikia mums galimybę atkreipti dėmesį į kai kuriuos svarbius aktyviojo klausymo būdo bendravimo savitumus ir papildomas taisykles.

Pirmiausia, jeigu jūs norite išklausyti vaiką, **būtinai pasisukite veidu į jį**. Taip pat labai svarbu, kad **jo ir jūsų akys būtų viename lygyje**. Jeigu vaikas mažas, prisėskite šalia jo, paimkite jį ant rankų ar kelių, galima truputį prisitraukti vaiką prie savęs, prieiti ar prisistumti kėdę arčiau prie jo.



Venkite bendrauti su vaiku būdami kitame kambaryje, nusisukę veidu į viryklę arba prie kriauklės su indais, žiūrėdami televizorių, skaitydami laikraštį, sėdėdami, atsilošę fotelyje arba gulėdami ant sofos. Jūsų padėtis jo atžvilgiu ir jūsų poza – pirmieji ir **patys stipriausi signalai** apie tai, kiek jūs pasirengę jo klausyti ir išgirsti. Būkite labai dėmesingi šiems signalams, kuriuos gerai „perskaito“ bet kokio amžiaus vaikas, netgi sąmoningai pats to nesuvokdamas.





Antra, jeigu jūs bendraujate su blogai nusiteikusiu ar nuliūdusiu vaiku, nereikėtų jo klausinėti. Pageidautina, kad jūsų atsakymai skambėtų **teigiama forma**.

Pavyzdžiui:

SŪNUS (rūškanu veidu): Nebūsiu daugiau su Petru!

TĖVAS: Tu įsižeidei ant jo.

Galimos neteisingos replikos:

– *Kas atsitiko?*

– *Tu ką, ant jo įsižeidei?*

Kodėl pirmoji tėvo frazė sėkmingesnė? Todėl, kad ji iš karto parodo, kad tėvas susiderino su sūnaus „emocine banga“, kad jis girdi ir priima sūnaus širdgėlą, antruoju atveju vaikas gali pagalvoti, kad tėvas visai nepalaiko jo, o

yra tik išorinis dalyvis, besidomintis tik „faktais“, besiteiraujantis apie juos. Iš tikrųjų tai gali būti visai ne taip, ir tėvas, užduodamas klausimą, gali visiškai užjausti sūnų, tačiau dalykas tas, kad frazė, įforminta kaip klausimas, **neatspindi užuojautos**.

Atrodytų, skirtumas tarp teigiamojo ir klausiamojo sakinių labai nereikšmingas, kartais tai iš viso tik subtili intonacija, o štai reakcija į juos būna labai skirtinga. Dažnai į klausimą: „Kas atsitiko?“ įskaudintas vaikas atsako: „Nieko!“, o jeigu jūs pasakysite: „Kažkas atsitiko...“, tai vaikui bus lengviau pradėti pasakoti apie tai, kas įvyko.

Trečia, labai svarbu pokalbyje **„išlaikyti pauzę“**. Po kiekvienos jūsų replikos geriau patylėti. Atsiminkite, kad tas laikas priklauso vaikui, neužslopinkite jo savo samprotavimais ir pastabomis. Pauzė padeda vaikui suvokti savo išgyvenimus ir tuo pat metu geriau pajausti, kad jūs šalia. Patylėti gerai ir po vaiko atsakymo – galbūt jis ką nors pridurs. Suprasti, kad vaikas dar nepasirengęs jūsų išgirsti, galima iš jo išvaizdos. Jei jo akys žiūri ne į jus, o į šalį, „vidun“ ar tolyn, tai toliau tylėkite – jame dabar vyksta labai svarbus ir reikalingas vidinis darbas.

Ketvirta, jums atsakant taip pat naudinga pakartoti, kas, jūsų nuomone, atsitiko vaikui, o vėliau **įvardyti jo jausmą**. Taigi tėvo atsakymas ankstesniame pavyzdyje galėtų susidėti iš dviejų frazių:

SŪNUS (rūškanu veidu): Nedraugausiu daugiau su Petru!

*TĖVAS: Nenori su juo daugiau bendrauti. (**Išgirsto pakartojimas.**)*

SŪNUS: Taip, nenoriu.

*TĖVAS (po pauzės): Tu įsižeidei ant jo. (**Jausmo įvardijimas.**)*

Kartais tėvai susirūpina, kad vaikas supras jo žodžių pakartojimą kaip erzinimą. To galima išvengti, jei vartosime kitus tos pačios prasmės žodžius. Pavyzdžiui, mūsų pavyzdyje žodį „draugauti“ tėvas pakeitė žodžiu „bendrauti“. Praktika rodo: netgi jeigu jūs ir vartojate tas

pačias frazes, bet kartu tiksliai nuspėjate vaiko išgyvenimą, jis paprastai nepastebi nieko neįprasta, ir pokalbis sėkmingai tęsiasi.

Žinoma, gali atsitikti, kad atsakydami jūs ne visai tiksliai atspėjote tai, kas įvyko, ar vaiko jausmą. Nesutrikite, kitoje frazėje jis jus pataisys. Būkite atidūs jo pataisai ir parodykite, kad jūs ją išgirdote.

Pavyzdyje su dviem vaikais mama tik iš trečio karto atspėjo, kas atsitiko mergaitei ir broliui („Tu nuo kažko šokai, o jis tavęs neišlaikė ir tu nukritai"). Ir po šio teiginio dukrelė iš karto nurimo.



Noriu vėl atkreipti dėmesį, kad aktyviojo klausymo metodas neįprastas mūsų kultūroje, ir jį įvaldyti nepaprasta. Vis dėlto tuoj pat pamėgsite šį būdą, kai tik pamatysite jo rezultatus. **Jų bent jau trys**. Jie taip pat gali būti požymiai, kad jums pavyksta teisingai klausyti vaiko. Išvardysiu juos.

1. Dingsta arba bent jau stipriai susilpnėja vaiko neigiamas išgyvenimas. Čia norisi pasakyti nuostabų dėsningumą: pasidalytas džiaugsmas padvigubėja, pasidalytas vargas sumažėja dvigubai.

2. Vaikas, įsitikinęs, kad suaugusysis pasirengęs jo klausyti, **pradeda pasakoti apie save vis daugiau:** pasakojimo (nusiskundimo) tema keičiasi, plėtojasi. Kartais viename pokalbyje atsitiktinai išsirutulioja visas kamuolys problemų ir nemalonumų.

Mama guldo keturmetę Ugnę miegoti, ir mergaitė prašo pasėdėti su ja.

DUKTĖ: Mamyte, na dar trupučiuką pabūk, dar truputį!

MAMA: Ugne, jau vėlu, visi vaikai miega.

DUKTĖ: Visą dieną viena ir viena, daugiau nenoriu!

MAMA: Tu juk visą dieną su vaikais žaidi sode... (Prisimena aktyvųjį klausymą.) Tu jautiesi vieniša...

DUKTĖ: Taip, vaikų daug, o mamos į sodą neleidžia.



MAMA: Tu nuobodžiauji be manęs.

DUKTĖ: Nuobodžiauju, o Aleksas Petrauskas mušasi.

MAMA: Tu ant jo pyksti.

DUKTĖ: Jis mano žaidimą sugriovė!

MAMA: Ir tu supykai...

DUKTĖ: Ne, aš jį nustūmiau, kad nelaužytų, o jis man kubiuku per nugarą.

MAMA: Skaudėjo... (Pauzė.)

DUKTĖ: Skaudėjo, o tavęs nebuvo!

MAMA: Tu norėjai, kad mama tave užjaustų.

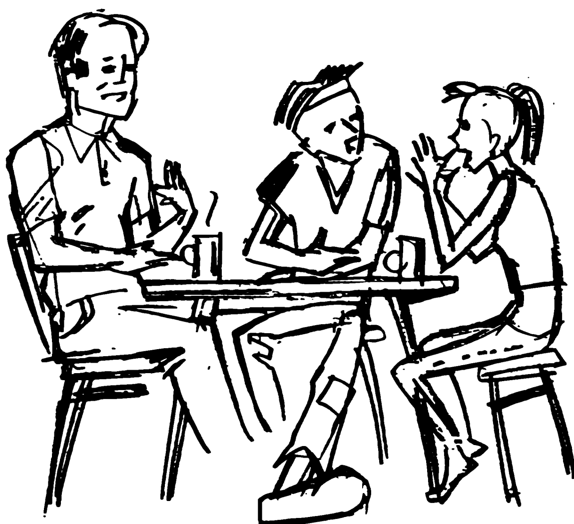
DUKTĖ: Aš norėjau eiti su tavimi...

MAMA: Eiti... (Pauzė.)

DUKTĖ: Tu juk žadėjai mus su Joneliu nuvesti į zoologijos sodą, aš vis laukiu laukiu, o tu vis nevedi!

Kaip dažnai mes paliekame vaikus vienus su įvairių išgyvenimų sunkumais savo ryžtingais „Vėlu!“, „Laikas miegoti“, tuo tarpu keletas klausymo minučių galėtų iš tikrųjų nuraminti vaiką prieš miegą.

Daugelis tėvų pasakoja, kad aktyvusis klausymas padėjo jiems pirmąkart užmegzti kontaktą su savo vaikais.



Štai pavyzdys iš T. Gordono knygos.

Penkiolikmetės mergaitės tėvas, grįžęs iš tėvų kursų, kur jis susipažino su aktyviojo klausymo būdu, rado savo dukrą virtuvėje plepančią su savo bendraklasiu. Paaugliai neigiamu tonu aptarinėjo mokyklą. „Aš atsisėdau ant kėdės, – vėliau pasakojo tėvas, – ir nusprendžiau aktyviai klausyti, kad ir kiek man tai kainuotų. Vaikai prakalbėjo neužsičiaupdami dvi su puse valandos, ir per tą laiką aš sužinojau apie savo dukters gyvenimą daugiau nei per keletą paskutinių metų!“

3. Vaikas pats stengiasi spręsti savo problemą

Pateikiu beveik pažodinį jaunos moters – mūsų kursų klausytojos – pasakojimą:

„Mano seseriai Linai keturiolika metų. Kartais ji pas mane atvažiuoja į svečius. Prieš įprastinį jos atvažiavimą paskambino mama ir papasakojo, kad Lina susidėjo su bloga kompanija. Berniukai ir mergaitės šitoje kompanijoje rūko, geria, vilioja vieni iš kitų pinigus. Mama labai sunerimusi ir prašo manęs kažkaip paveikti seserį.

Kalbėdama su Lina pradedu pokalbį apie jos draugus. Jaučiu, kad jos nuotaika genda.

– Lina, aš matau, tau nelabai malonu kalbėti apie savo draugus.

– Taip, nelabai.

– Bet tu turi tikrą draugą ar draugę.

– Žinoma, turiu – Giedrę. O kiti... net nežinau.

– Tu jauti, kad kiti tave gali išduoti.

– Taip, ko gero...

– Tu nežinai, kaip su jais elgtis.

– Taip...

– O jie labai gerai elgiasi su tavimi.

Lina audringai reaguoja.

– Na ne, aš taip nepasakyčiau! Jeigu jie su manimi elgtųsi gerai, tai neverstų skolintis iš kaimynų pinigų vynui, o vėliau prašyti jų iš mamos, kad atiduočiau.

– Ta-aip. Tu manai, kad normalūs žmonės taip nesielgia.



– Žinoma, nesielgia! Štai Giedrė su jais nedraugauja ir gerai mokosi. O man netgi pamokų nėra kada daryti.

– Tu ėmei prasčiau mokytis.

– Mokytoja netgi skambino į namus, skundėsi mamai.

– Mama, žinoma, labai nuliūdo. Tau gaila jos.

– Aš labai myliu mamą ir nenoriu, kad ji liūdėtų, tačiau negaliu nieko su savimi padaryti. Mano charakteris tapo kažkoks baisus. Vos tik kas – pradedu šiurkščiai kalbėti.

– Tu supranti, kad šiurkščiai kalbėti yra blogai, tačiau kažkas tavyje skatina taip elgtis, įskaudinti žmogų...

– Aš nieko nenoriu įžeisti. Atvirkščiai, man visą laiką atrodo, kad mane nori įskaudinti. Nuolat kažko moko...

– Tau atrodo, kad tave skaudina ir moko...

– Na taip. Vėliau aš suprantu, kad jie nori gero ir kažkuo yra teisūs.

– Tu supranti, kad jie teisūs, bet nenori to parodyti.

– Taip, nes pagalvos, kad aš jų visko ir visada klausysiu.

– Vaikinai iš kompanijos taip pat neklauso tėvų...

– Jie netgi juos apgaudinėja.

– Netgi apgaudinėja. Jeigu apgaudinėja tėvus, tai ką jiems reiškia apgauti draugus...

– Taip taip! Aš dabar supratau. Jie juk dėl pinigų mane apgavo: atiduoti ir nesiruošia. Apskritai jie man nusibodo, ir aš jiems į akis pasakysiu, kokie jie.

Lina išvažiavo namo.

Po kelių dienų skambina mama:

– Nijole, Lina manęs atsiprašė. Pasakė, kad viską suprato. Ir apskritai tapo kitu žmogumi – meili, gera, su kompanija nevaikšto, dažniau būna namuose, ruošia pamokas, skaito. O svarbiausia – pati labai patenkinta. Ačiū tau!“



Jūs susipažinote su trimis teigiamais rezultatais, kuriuos galima pastebėti (bet kurį iš jų arba visus kartu)

jau pokalbio metu, jei aktyvus vaiko klausymas yra sėkmingas.

Tačiau pamažu tėvai ima pastebėti dar bent jau du nuostabius labiau bendro pobūdžio pasikeitimus.

Pirmas: kaip apie stebuklą tėvai praneša, kad patys vaikai gana greitai ima aktyviai **klausyti jų**.

Pasakoja keturmetės Nelės mama.

Neseniai sėdame pietauti, aš padedu Nelei lėkštę su maistu, tačiau ji nusisuka, atsisako valgyti. Nuleidžiu akis ir mąstau, kaip teisingai pasakyti. Bet štai girdžiu dukrelės žodžius:

NELĖ: Mamytuk, tu tuoj pravirksi...

MAMA: Taip, Nele, aš nuliūdusi, kad tu nenori pietauti.

NELĖ: Aš suprantu, tau skaudu. Tu ruošei, o aš nevalgau tavo pietų...

MAMA: Taip, aš labai norėjau, kad tau patiktų pietūs. Aš labai stengiausi.

NELĖ: Gerai, mamyte, aš suvalgysiu viską viską iki paskutinio lašelio.

Ir iš tikrųjų – suvalgė viską!

Antras pasikeitimas liečia pačius tėvus. Labai dažnai aktyviojo klausymo pratybų pradžioje jie dalijasi štai kokiu nemaloniu savo išgyvenimu. „Jūs sakote, – kreipiasi jie į psichologą, – kad aktyvusis klausymas padeda suprasti ir pajausti vaiko problemą, pakalbėti su juo nuoširdžiai. Kartu jūs mokote mus būdo ar metodo, kaip tai daryti. Mokote sudaryti frazes, parinkti žodžius, laikytis taisyklių... Koks gi čia „nuoširdus“ pokalbis? Tai gryna „technika“, dar ir nepatogi, nenatūrali. Žodžiai į galvą neateina, frazės išeina nesklandžios, iškamuotos. Ir apskritai – nesąžininga: mes norime, kad vaikas su mumis pasidalytų slaptais išgyvenimais, o patys „taikome“ tam kažkokius būdus.“

Tokius arba panašius prieštaravimus tenka išgirsti per pirmąsias dvejas trejas pratybas. Tačiau pamažu tėvų išgyvenimai pradeda keistis. Paprastai tai nutinka po pirmu sėkmingu bandymu bendrauti su vaiku kitaip. Sėkmė

įkvėpia tėvus, jie kitaip pradeda žiūrėti į „techniką" ir kartu patys keičiasi. Jie jaučia, kad tampa **jautresni** vaiko poreikiams ir sielvartui, lengviau priima ir jo „neigiamus" jausmus. Tėvai sako, kad laikui bėgant jie pastebi turintys daugiau kantrybės, mažiau susierzina dėl vaiko elgesio, geriau suvokia, kaip ir kodėl jam būna blogai. Taigi aktyviojo klausymo „technika" tampa tėvų keitimosi priemone. Mes manome, kad „taikome" ją vaikams, bet ji **keičia mus pačius**. Tai – jos nematoma nuostabi savybė.

Kalbant apie tėvų nerimą dėl „metodų" ir „technikos" nenatūralumo, įveikti jį padės vienas palyginimas, kurį aš dažnai pateikiu pratybose.

Gerai žinoma, kad pradedančiosios balerinos valandų valandas praleidžia atlikdamos pratimus, toli gražu nenatūralius, mums įprasto supratimo požiūriu. Pavyzdžiui, jos mokosi pozų, kuriose pėdos statomos įvairiais kampais, tarp jų 180 laipsnių kampu.

Tokiomis „išsuktomis" kojomis balerinos turi laisvai išlaikyti pusiausvyrą, pritūpti, sekti rankų judesius... ir visa tai tam, kad vėliau jos lengvai ir laisvai šoktų, jau nebegalvodamos apie jokią techniką.

Taip ir bendravimo įgūdžiai. Pradžioje jie sunkūs ir kartais neįprasti, tačiau kai juos įvaldote, „technika" išnyksta ir tampa bendravimo menu.



NAMŲ UŽDUOTYS

Pirma užduotis

Prieš jus lentelė, kurioje reikia užpildyti skiltį „Vaiko jausmai". Kairiojoje skiltyje jūs rasite situacijos aprašymą ir vaiko žodžius, dešiniojoje įrašykite, kokius, jūsų nuomone, jausmus jis šiuo atveju jaučia. Kol kas apie savo atsakymą negalvokite.

Situacija ir vaiko žodžiai	Vaiko jausmai	Jūsų atsakymas
1. (Pavyzdys): „Šiandien, kai aš ėjau iš mokyklos, berniukas chuliganas man išmušė portfelį ir iš jo viskas išbyrėjo."	Širdgėla, nuoskauda	Tu labai nusiminei, ir buvo labai skaudu.
2. (Vaikui įšvirkštė vaistų, verkia): „Daktaras blogas!"		
3. (Vyresnysis sūnus – mamai): „Tu visada ją gini, sakai „maža, maža", o manęs niekada negaili."		
4. „Šiandien matematikos pamokoje aš nieko nesupratau ir pasakiau apie tai mokytojui, o vaikai visi juokėsi."		
5. (Vaikas išmeta puodelį, jis sudūžta): „Oi!!! Mano puo-o-odukas!"		

Situacija ir vaiko žodžiai	Vaiko jausmai	Jūsų atsakymas
6. (Įlekia pro duris): „Mama, tu žinai, šiandien aš pirmas parašiau ir atidaviau kontrolinį!“		
7. „Na štai, aš pamiršau televizorių įjungti, o rodė filmo tęsinį!“		

Antra užduotis

Iš esmės tai pirmos užduoties tęsinys. Užrašykite trečiojoje skiltyje savo atsakymą į vaiko žodžius. Įvardykite šioje frazėje jausmą, kurį (jūsų spėjimu) jis jaučia (žr. pavyzdį).
Pastaba. Teisingus šios ir pirmos užduoties atsakymus jūs rasite pamokos pabaigoje.

Trečia užduotis

Pradėkite tai daryti kasdien bendraudami su vaiku: pastebėkite jo įvairių išgyvenimų momentus, kada jis įskaudintas, liūdnas, bijo, nenori, pavargęs, supykęs, džiaugsmingas, nekantrus, įsijautęs... ir įvardykite juos jums bendraujant. Neužmirškite konstatuojamosios (ne klausiamosios) savo replikos formos ir pauzės po savo žodžių.

TĖVŲ KLAUSIMAI

KLAUSIMAS: *Ar visada reikia vaiko aktyviai klausyti? Štai, pavyzdžiui, vakar sūnus grįžo namo suplėšytomis kelnėmis. Jam tas pats, o aš nevilty: ką dabar daryti! Nejaugi ir čia jo reikėjo aktyviai klausyti?*

ATSAKYMAS: Ne, nereikia. Kai vaikui „tas pats", o jūs išgyvenate, tai situacija kaip tik atvirkščia tai, kurią mes turėjome omenyje iki šiol. Kaip šiuo atveju reaguoti, mes aptarsime po vienos pamokos.

Kitas atvejis, kada nereikia aktyviai klausyti, – tai tokie klausimai: „Mama, kiek valandų?" Būtų absurdiška atsakyti: „Tu nori sužinoti, kiek dabar valandų..."

KLAUSIMAS: *Ar būtina, klausantis vaiko, atsiliepti išplėtotomis frazėmis?*

ATSAKYMAS: Visai nebūtina. Viena mama rašo: „Mano dukrelė, parėjusi iš mokyklos, pasakoja neužsičiaupdama apie viską, kas atsitiko. Man belieka tiktai linkčioti galva."

Ši mama elgiasi natūraliai ir visiškai teisingai. Kai vaikas, kupinas įspūdžių, kalba „neužsičiaupdamas", viskas, ko jam reikia, – tai jūsų buvimas ir dėmesys. Psichologai pavadino šį būdą „pasyviuoju klausymu" – pasyviu, žinoma, tik išoriškai. Čia vartojamos trumpos frazės ir žodžiai, jaustukai, paprasčiausi mimikos ženklai, rodantys, kad jūs klausote ir atsiliepiate į vaiko jausmus: „Taip taip...", „Aha!", „Nejaugi?", „Papasakok dar...", „Įdomu", „Tu taip ir pasakei!", „Štai štai...", „Ir ką?", „Puiku!", „Čia tai bent!.." ir t. t.

Trumpi žodžiai tinkami ir pasakojant apie neigiamus išgyvenimus. Operoje „Snieguolė" yra scena – duetas: pas seną carą ateina mergina. Ji skundžiasi tuo, kad mylimasis ją paliko, įsimylėjęs Snieguolę. Liejasi liūdna merginos kalba, o išmintingas senis minkštai atsako „Pasakok, pasakok...", „Pasakok, vaikeli...", „Pasakok, mieloji", „Pasakok, klausau". Ar netiesa, – kerintis meno klausyti pavyzdys, atėjęs pas mus iš tautinės kultūros gilumų! O išmintingos senelės, kurių dabar visi ilgisi, – argi ne taip jos klausydavo?

KLAUSIMAS: *Kaip klausyti vaiko, jei nėra kada? Kaip nutraukti jį?*

ATSAKYMAS: Jei nėra kada, geriau nepradėkite. Reikia, kad jūs turėtumėte laiko atsargą. Nuo pradėtų ir nutrauktų bandymų klausyti vaikas gali tik nusivilti. Blogiausia, jeigu gerai prasidėjęs pokalbis staiga tėvo nutraukiamas:

– *Viliau, laikas namo.*

– *Tėti, prašau, dar truputį!*

– *Tau norisi dar truputį pažaisti... (Aktyviai klauso).*

– *Taip, mums taip įdomu!*

– *Kiek gi dar?*

– *Na, nors pusvalandėlį.*

– *Ne, tai labai daug. Tučtuojau namo!*

Kartojantis panašiems atvejams vaikas gali pradėti nepasitikėti tėvais ir aktyviojo klausymo bandymus imti vertinti kaip būdą įgyti jo pasitikėjimą, kad vėliau galėtų skaudžiau smogti. Ypač pavojingos tokios klaidos, jeigu tarp jūsų ir vaiko iki šiol nebuvo nuoširdaus kontakto ir jūs darote tiktai pirmuosius žingsnius.

KLAUSIMAS: *O jei aktyvusis klausymas nepadeda? Pavyzdžiui, šiomis dienomis aš sakau dukrelei: „Laikas daryti pamokas." O ji atsako: „Ne, dar yra laiko, dabar nenoriu." Aš jai: „Tau dabar nesinori..." Ji: „Taip, nesinori", – taip ir neprisėdo!*

ATSAKYMAS: Šis klausimas padeda paaiškinti vieną dažną tėvų nuomonę, tarytum aktyvusis klausymas – tai būdas priversti daryti vaiką tai, ko jūs iš jo norite.

Visiškai ne, aktyvusis klausymas – tai būdas užmegzti **geresnį kontaktą** su vaiku, būdas parodyti, kad jūs **jį besąlygiškai priimate** – su visais jo atsisakymais, bėdomis, išgyvenimais. Tokiam kontaktui atsirasti gali prireikti tam tikro laiko, kuriam bėgant vaikas įsitikins, kad jūs ėmėte atidžiau žiūrėti į jo problemas. Jeigu, atvirkščiai, jis įtars, kad jūs tikitės kažkokiu nauju būdu paveikti jį „savo naudai", tai pasipriešinimas jūsų bandymais tiktai išaugs.

Atsakymai į 5 pamokos 1 ir 2 užduotis

Galimi tėvų atsakymai:
1. Tu labai nusiminei, ir buvo labai skaudu.
2. Tau skaudu, tu supykai ant daktaro.
3. Tu nori, kad aš taip pat tave ginčiau.
4. Buvo labai nepatogu ir skaudu.
5. Tu išsigandai, ir puodelio labai gaila.
6. Puiku! Aš matau, tu labai džiaugiesi.
7. Labai apmaudu...

ŠEŠTA PAMOKA

Dvylika prieš vieną,

arba kas mums trukdo klausytis vaiko

Mūsų automatinės reakcijos ir 12 jų tipų



Tėvų sunkumai
Triračiai ir dviračiai
Lavinkime savo klausą
Išmokti visiškai įmanoma



Namų užduotys



Tėvų klausimai



Tėvai, kurie bando išmokti aktyviai klausyti, skundžiasi dideliais sunkumais: į galvą ateina **įprasti atsakymai** – visi, išskyrus reikalingus.

Vienose pratybose tėvų grupę paprašė parašyti, kaip jie atsakytų į tokį dukters nusiskundimą:

– Lilija daugiau nenori draugauti su manimi. Šiandien ji žaidė ir juokėsi su kita mergaite, o į mane jos netgi nepažiūrėjo.

Štai kokie buvo atsakymai:

– *O tu pabandyk prie jų prieiti pirma: galbūt ir tave priims.*

– *Tikriausiai tu pati dėl to kalta.*

– *Žinoma, labai skaudu. Bet galbūt Lilijai įdomiau su ta mergaite. Geriau nepiršk jai savo draugystės, o susirask kitą draugę.*

– *O tu pasiūlyk Lilijai pažaisti su tavo naująja lėle.*

– *Nežinau, ką daryti. Padovanok joms ką nors.*

– *Taip gyvenime dažnai nutinka. Pasistenk labai nesijaudinti.*

– *Ar jūs nesusipykot?*

– *Liaukis jaudintis. Geriau pažaiskime.*

Tėvai labai nustebo, sužinoję, kad nebuvo sėkmingas nė vienas atsakymas. Paskutinius du dešimtmečius psichologai padarė labai svarbų darbą: jie išskyrė tradicinius tėvų pasisakymų tipus – tikras **kliūtis** vaiko aktyviojo klausymo kelyje. Jų pasirodė visos dvylika! Susipažinkime su šiais tėvų **automatinių atsakymų** tipais, taip pat su tuo, ką juose girdi vaikai.

1. Įsakymai, komandos: „Tučtuojau liaukis!“, „Surink!“, „Išnešk kibirą!“, „Greitai į lovą!“, „Kad to daugiau negirdėčiau!“, „Nutilk!“

Šiose kategoriškose frazėse vaikas girdi tėvų nenorą įsigilinti į jo problemą, jaučia nepagarbą jo savarankiškumui.

Tokie žodžiai sukelia beteisiškumo arba ir palikimo „bėdoje" jausmą.

Atsakydami vaikai paprastai priešinasi, „burba", įsižeidžia, spyriojasi.

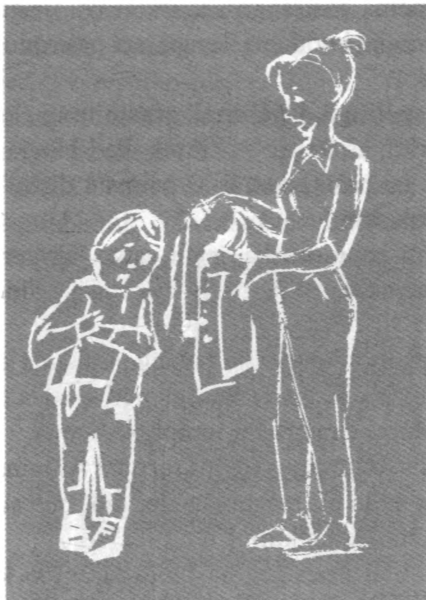
MAMA: Viliau, renkis greičiau (komanda), vėluojame į darželį!

VILIUS: Aš negaliu, padėk man.

MAMA: Neišsigalvok! (Įsakymas.) Kiek kartų jau apsirengei pats!

VILIUS: Šlykštūs marškiniai, nenoriu jų.

MAMA: Nauji fokusai! Nagi, tučtuojau renkis! (Vėl įsakymas.)



VILIUS: O man neužsisega.

MAMA: Nesisagstyk – taip ir eik, visi vaikai pamatys, koks tu nevala.

VILIUS (verkdamas): Tu bloga...

O pokalbis galėjo plėtotis visai kitaip:

MAMA: Viliau, renkis greičiau, vėluojame į darželį!

VILIUS: Aš negaliu, padėk man.

MAMA (sustoja minutę): Negali pats susitvarkyti?

VILIUS: Šlykštūs marškiniai, nenoriu jų.

MAMA: Tau nepatinka marškiniai?

VILIUS: Taip, vakar vaikai juokėsi, sakė, mergaitiški.

MAMA: Tau buvo labai nemalonu. Suprantu. Apsirenkime štai tuos!

VILIUS (su palengvėjimu): Gerai! (Greitai apsirengia.)

Pažymėsime, kad šiame pokalbyje pirmieji mamos atsakymai į berniuko žodžius („Negali pats susitvarkyti", „Tau nepatinka marškiniai") nuteikia ją iš tikrųjų jo paklausyti, išgirsti jo atsakymus, o ne tiktai savo įsakymus. To rezultatas – sūnus noriai dalijasi savo tikrąja problema, o mama pasirengusi ją išklausyti. Jeigu pokalbis vyksta pirmuoju būdu, neišvengiamai pasirodo kitas tėvų frazių tipas.

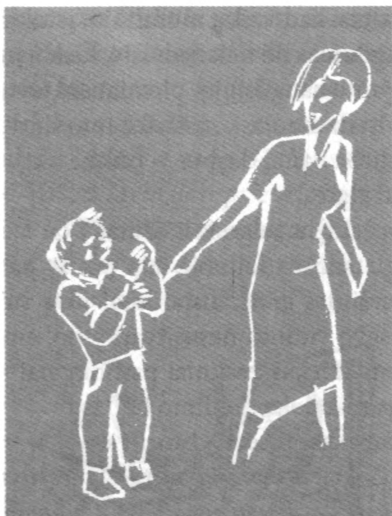
2. Perspėjimai, įspėjimai, grasinimai: „Jeigu tu nenustosi verkti, aš išeisiu", „Žiūrėk, kad blogiau nebūtų", „Dar kartą tai pasikartos, ir aš paimsiu diržą!", „Negrįši laiku, kaltink save."

Grasinti beprasmiška, jeigu vaiko išgyvenimai šiuo metu yra nemalonūs. Jie tik įvarys vaiką į didesnę aklavietę.

Taigi pirmojo pokalbio pabaigoje mama ėmėsi grasinti: „...taip ir eik, visi vaikai pamatys, koks tu nevala", dėl to berniukas pravirko ir užsipuolė mamą.

Ar jums pažįstamos tokios scenos? Ar būna taip, kad po tokio išpuolio jūs reaguojate dar didesniu suvaržymu, kitu grasinimu, apšaukimu?

Grasinimai ir perspėjimai blogi dar ir tuo, kad dažnai kartojant vaikai prie jų pripranta ir nebereaguoja į juos. Tada kai kurie tėvai nuo žodžių pereina prie veiksmų ir netrukus – nuo silpnų bausmių iki stipresnių, o kartais ir žiaurių: užsispyrusį mažylį „palieka" vieną lauke, užrakina duris raktu, suaugusiojo ranka griebiasi diržo...



3. Moralė, pamokymai, pamokslai: „Tu privalai elgtis, kaip pridera“, „Kiekvienas žmogus turi darbuotis“, „Tu privalai gerbti vyresniuosius.“

Paprastai vaikai iš tokių frazių nesužino nieko nauja. Niekas nuo to nesikeičia, kai jie girdi tai „šimtas pirmąjį kartą“. Jie jaučia išorinio autoriteto spaudimą, kartais kaltę, kartais nuobodulį, o dažniausiai viską kartu.



Reikalas tas, kad vaikų moraliniai įsitikinimai ir doras elgesys ugdomas ne tiek žodžiais, kiek namų atmosfera, mėgdžiojant suaugusiųjų, pirmiausia tėvų, elgesį. Jeigu šeimoje visi darbuojasi, susilaiko nuo šiurkščių žodžių, nemeluoja, dirba namų darbus, – būkite tikri, vaikas žino, kaip teisingai elgtis.

Jei jis pažeidžia „elgesio normas", tai verta pažiūrėti, ar nesielgia kažkas šeimoje taip pat ar panašiai. Jeigu priežastis ne ši, tai greičiausiai kita: jūsų vaikas „išeina iš ribų" dėl savo vidinio nesusitvarkymo, emocinių problemų. Abiem atvejais žodiniai pamokymai – pats nesėkmingiausias reikalo sprendimo būdas.

Noriu papasakoti realią istoriją.

Dviejų vaikų, devynerių metų Agnės ir trylikamečio Vido, tėvai išvyksta dviem savaitėms į komandiruotę. Namuose tuo laikotarpiu apsigyvena mamos sesuo, jų teta, su savo vienuolikmete dukrele Lora. Susidaro gana „sprogus mišinys" iš trijų „sunkaus" ir „priešsunkio" amžiaus vaikų. Vidas ir Agnė ilgisi išvykusių tėvų, pusseserės ir jos mamos pasirodymas toli gražu nepagerina jų būsenos, o greičiausiai atvirkščiai: vaikai išgyvena pavydo jausmą („ji turi mamą, o mes ne"), išsiliejantį noru paerzinti ir netgi įžeisti pusseserę. Nors visi trys daug žaidžia kartu, tačiau dažnai kyla gin-



čių ir kivirčų, kuriuose brolis ir sesuo susivienija prieš Lorą, o ši neretai verkia. Teta stengiasi būti „teisinga“, neužstoti nė vienos pusės. Jos sūnėnui ir dukterėčiai tai mažai kuo padeda (vis tiek mamos nėra), o jos dukrelei atrodo, kad mama visada gina „juos“, o ne ją. Mažasis pragaras greitai pasiekia piką. Vaikai kivirčijasi prie televizoriaus, – kokią programą žiūrėti. Vidas stipriai suduoda pusseserei tiesiai į veidą, ši krenta, garsiai verkdama. Jos mama atbėga iš gretimo kambario, aptinka sceną: Vidas ir jo jaunesnioji sesuo



žiūri išsigandę, tačiau įsitempę, „pasiruošę kovai“, Lora guli ant grindų, garsiai verkdama.

TETA: Kas atsitiko?

LORA: Jis man smo-o-gė į veidą-ą-ą!

TETA (nukreipia rūstų žvilgsnį į Vidą):

AGNĖ: Ji įjungė, o jis perjungė, o ji vėl įjungė, o tada jis ją pastūmė... štai taip... (Parodo.)

TETA (pasipiktinusi – Vidui): Pastūmei tiesiai į veidą!

VIDAS: Taip.

TETA: Ar tu žinai, kad žmogaus veido jokiomis aplinkybėmis liesti negalima?!

VIDAS: Žinau!

TETA: Tu žinai, kad suduoti į veidą – tai pats didžiausias įžeidimas, kokį galima padaryti žmogui?!



VIDAS: Žinau.

TETA: Žinai, ir vis tiek padarei! Padarei tyčia!

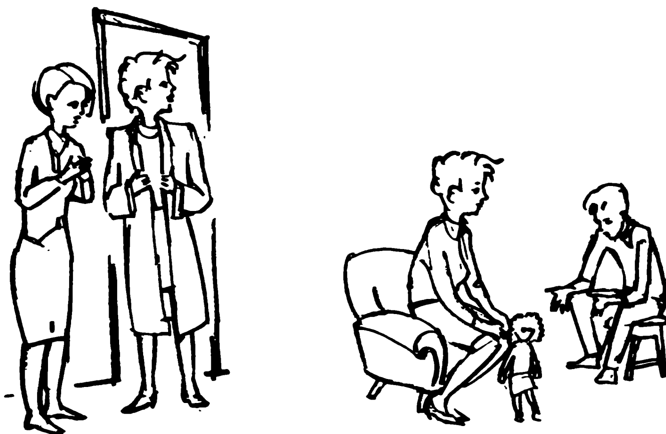
VIDAS (su iššūkiu): Taip, specialiai! (Išbėga.)

Po 15 minučių pasigirsta naujas Loros raudojimo protrūkis: „Jis manęs neįleidžia į kambarį ir kažką daro su mano lė-ė-lėmis!" Teta eina į kambarį, Vido ten jau nebėra. Nuo lėlių nuplėšti drabužiai, kurie mėtosi kur papuola, pati mylimiausia lėlė dingo. Į Loros reikalavimus, susimaišiusius su verkimu: „Kur mano lėlė? Atiduok mano lėlę!", Vidas atsako: „Nežinau, neliečiau."



Teta laukia sugrįžtant tėvų, kad praneštų apie siaubingą Vido elgesį. Ji net neabejoja, kad jis nusipelno kritikos ir pasiaiškinimo dėl visko visų akivaizdoje.

Mama vis dėlto teikia pirmenybę pokalbiui su Vidu tik dviese. Pokalbis tęsiasi ilgiau kaip valandą. Vidas sąžiningai pasakoja viską, kaip buvo (lėlė greitai „atsiranda" po



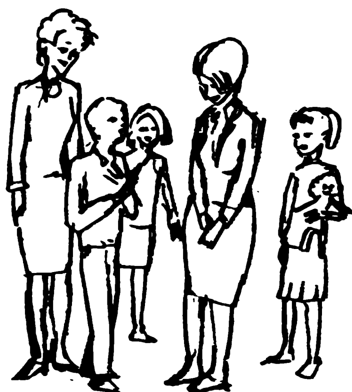
Loros lova), ir tarp kitko paaiškėja, kad jis jautėsi nelaimingas ir užguitas, „visi ant jo puolė" (mokykloje, pasirodo, tuo metu taip pat buvo kilę nemalonumų). Po dviejų dienų jis netikėtai prieina prie tetos ir prašo nemanyti, kad jis blogas ir piktas, paprasčiausiai jam paskutiniu metu „užeina". Teta su Lora svečiuojasi name dar savaitę, ir tomis dienomis santykiai tarp vaikų būna daug ramesni.

Ši istorija iškelia daug klausimų: apie taisykles, apie leistinas ribas, apie bausmes ir kt. Tačiau mes neaptarinėsime jų dabar*, kad nenukryptume nuo mūsų pagrindinės temos – apie žodinių pamokymų ir pamokslų veiksmingumą. Nors teta ir padarė paaugliui teisingą pastabą apie kito žmogaus veido neliečiamumą, tačiau ši pastaba nedavė norimo rezultato, ji „nepataisė" ir „neišmokė" Vido, o tik pastūmėjo kitam piktam, kerštingam poelgiui.

Atvirkščiai, sumanus mamos, kuri sugebėjo paklausyti sūnaus, pokalbis stebuklingai jį suminkštino.

---

* [illegible]



Ar tai reiškia, kad su vaikais nereikia kalbėti apie moralines normas ir elgesio taisykles? Visai ne. Tačiau tai daryti reikia **tik ramiomis minutėmis**, o ne įkaitintoje situacijoje. Šiuo atveju mūsų žodžiai tik įpila žibalo į ugnį.

4. Patarimai, gatavi atsakymai: „O tu imk ir pasakyk...“, „Kodėl gi tau nepabandžius...“, „Man atrodo, reikia nueiti ir atsiprašyti“, „Aš tavo vietoje duočiau grąžos.“

Paprastai mes nešykštime panašių patarimų. Dar daugiau, jaučiame pareigą duoti juos vaikams. Dažnai pateikiame kaip pavyzdį save:

„Kai aš buvau tavo amžiaus...“ Tačiau vaikai nelinkę įsiklausyti į mūsų patarimus. O kartais jie atvirai sukyla: „Tu taip manai, o aš kitaip“, „Tau lengva kalbėti“, „Be tavęs žinau!“

Kas slypi už tokių negatyvių vaiko reakcijų? Noras būti savarankiškam, spręsti pačiam. Juk ir mums, suaugusiesiems, ne visuomet malonūs svetimi patarimai. O vaikai kur kas jautresni už mus. Kiekvieną kartą, patardami ką nors vaikui, mes kaip ir pranešame jam, kad jis dar mažas ir nepatyręs, o mes protingesni už jį, iš anksto viską žinome.

Tokia tėvų pozicija – pozicija „iš viršaus“ – erzina vaikus, o svarbiausia, nepalieka jiems noro papasakoti daugiau apie savo problemą.

Kitame pokalbyje tėvas neišvengė tokios klaidos.

Šeštadienio vakarą sūnus, pastebimai blogos nuotaikos, slankiojo namuose.

TĖVAS: Ko tu toks surūgęs?

SŪNUS: Šiaip, veikti nieko nesinori.

TĖVAS: Eik pasivaikščioti, oras toks geras.

SŪNUS: Ne, vaikščioti nenoriu.

TĖVAS: Na, paskambink Mariui, sužaiskite šachmatais.

SŪNUS: Šachmatai atsibodo, o ir Marius šiandien užimtas.

TĖVAS: Pasiimk galų gale knygą!

SŪNUS: Na gerai, tėti, ko tu prikibai! Nesupranti tu manęs! (Išeina į kitą kambarį, uždaro duris.)

Pokalbis pakrypo kitaip, kada tėvas prisiminė apie aktyviojo klausymo metodą. Po kurio laiko jis užeina į sūnaus kambarį, sėdasi šalia.

TĖVAS (padėjęs ranką berniukui ant peties): Vis dar bloga nuotaika.

SŪNUS: Taip, bloga.

TĖVAS (patylėjęs): Nieko veikti nesinori.

SŪNUS: Aha, o čia dar tas pranešimas.

TĖVAS: Uždavė paruošti pranešimą.

SŪNUS: Na taip, pirmadieniui, apie Senosios Graikijos mitus, o knygos nėra, kuo remdamasis kalbėsiu?

TĖVAS: Galvoji, kur surasti medžiagos.

SŪNUS: Štai būtent, nėra kur... (Pauzė.) Tiesa, yra viena idėja, Karolis namuose turi enciklopediją.

TĖVAS: Galbūt ten apie tai parašyta.

SŪNUS (jau žvaliau): Tuojau aš jam paskambinsiu.

Skambina, susitaria dėl knygos, kalba: „O vėliau pasivaikščiosime."

Kaip dažnai vaikai patys padaro tai, ką mes anksčiau buvome jiems patarę! Tačiau jiems reikia nuspręsti patiems – tai jų kelias į savarankiškumą. Labai svarbu suteikti vaikams tokią galimybę, nors tai, aišku, sunkiau, nei duoti patarimą.

5. Įrodymai, loginiai argumentai, pamokslai, „lekcijos": „Laikas žinoti, kad prieš valgį reikia plauti rankas", „Be galo blaškaisi, štai ir darai klaidas", „Kiek kartų tau sakiau! Nepaklausei – kaltink save."

Ir į tai vaikai atsako: „Atstok", „Kiek galima", „Užteks!" Geriausiu atveju jie nustoja mūsų klausyti, atsiranda tai, ką psichologai vadina „prasmės barjeru" arba „**psichologiniu kurtumu**".

Tėtis ir penkiolikmetė Skaistė eina pavasarine gatve. Tirpsta sniegas, ant šaligatvio balos. Skaistė per daug susidomėjusi balomis ir pusnimis. Tėtis: „Skaiste, jei tu lipsi į vandenį, tai sušlapsi kojas. Jei tu sušlapsi kojas, tavo organizmas atšals. Jei jis atšals, tu gali lengvai susirgti infekcine liga. Tu privalai žinoti, kad pavasarį mieste visur daug mikrobų." Skaistė (vėl įlipa į balą): „Tėti, o kodėl dėdės, kuris praėjo, tokia raudona nosis?"

6. Kritika, pabarimai, kaltinimai: „Į ką tai panašu!", „Vėl viską padarei ne taip!", „Viskas per tave!", „Veltui tavimi pasiklioviau", „Amžinai tu!.."

Jūs tikriausiai jau pasiruošę sutikti su tuo, kad jokio auklėjamojo vaidmens tokios frazės suvaidinti negali. Jos sukelia aktyvią vaikų gynybą: atsakomąjį puolimą, neigimą, piktumą arba liūdesį, apatiškumą, nusivylimą savimi ir savo santykiais su tėvais. Šiuo atveju formuojasi žemas vaiko savęs vertinimas, jis ima manyti, kad iš tikrųjų yra blogas, bevalis, beviltiškas, kad jis nevykėlis. O žemas savęs vertinimas sukuria naujų problemų.

Kai kurių tėvų tikėjimas auklėjamuoju kritikos poveikiu iš tiesų beribis. Tiktai taip galima paaiškinti, kad kartais šeimose pastabos pakaitomis su komandomis tampa pagrindine bendravimo su vaiku forma.

Pasekime, ką gali išgirsti vaikas per dieną: „Stokis", „Kiek galima voliotis?", „Pažiūrėk, kaip atrodo tavo marškiniai", „Vėl iš vakaro nesusidėjai portfelio", „Netrankyk durų, mažylis miega", „Kodėl vėl neišvedei šuns (nepamaitinai katės)? Pats įsitaisei, pats ir prižiūrėk", „Vėl kambaryje velniai žino kas!", „Prie pamokų, aišku, nesisėdai", „Kiek kartų sakiau, kad išsiplautum savo indus", „Pavargau priminti apie duoną", „Į lauką neisi, kol...", „Kiek galima šnekėti telefonu?", „Ar tu kada nors eisi miegoti laiku?!"

Padauginkite šiuos pasakymus iš skaičiaus dienų, sa-

bagažas neigiamų įspūdžių apie save, dar ir gautų iš pačių artimiausių žmonių. Kad kaip nors subalansuotų šį krūvį, jam tenka įrodinėti sau ir tėvams, kad jis kažko vertas. Pats pirmas ir lengviausias būdas (jis, beje, sufleruojamas tėvų stiliaus) – tai sukritikuoti pačių tėvų reikalavimus.

Kas gi gali išgelbėti padėtį, jeigu situacija šeimoje susiklostė būtent tokia?

Pirmas ir pagrindinis būdas: pasistenkite atkreipti dėmesį ne tik į neigiamas, **bet ir į teigiamas** jūsų vaiko elgesio puses. **Nebijokite, kad pritarimo žodžiai jo adresu sugadins jį.** Nieko nėra pražūtingesnio jūsų santykiams, kaip tokia nuomonė. Pradžioje suraskite per dieną keletą teigiamų priežasčių vaikui pasakyti gerus žodžius. Pavyzdžiui:

„Ačiū, kad tu nuėjai į darželį su mažyliu“, „Gerai, kad tu atėjai, kada žadėjai“, „Man patinka gaminti kartu su tavimi.“

Kartais tėvai mano, kad vaikas ir taip žino, jog jį myli, todėl teigiamų jausmų jam išsakyti nebūtina. Tai visai ne taip.

Štai skaudus vienos vienuolikmetės mergaitės prisipažinimas: „Mano mama manęs nemyli, aš tai tiksliai žinau. Aš tai tikrinau daug kartų. Štai, pavyzdžiui, šiomis dienomis Giedrius (vyresnysis brolis) atnešė jai gėlyčių, ir ji jam nusišypsojo. Vakar aš taip pat nupirkau jai gėlių, atnešiau ir įdėmiai stebėjau jos veidą: ji man **nenusišypsojo**. Taigi aš dabar tiksliai žinau: Giedrių ji myli, o manęs – ne.“

Ar ateina mums į galvą, kad vaikai taip tiesiogiai supranta mūsų elgesį, žodžius, veido išraišką? Ar visada mes atsižvelgiame į tai, kad vaikai suvokia pasaulį juodais ir baltais tonais: arba besąlygiškai taip, arba besąlygiškai ne?

Ir dar klausimas: ar mes patys lengvai išgyventume mūsų artimiausio žmogaus nuolatinio bombardavimo kritiką? Ar nelauktume iš jo gerų žodžių, nepasiilgtume jų?

7. Pagyrimas. Po to, kas pasakyta, tikriausiai netikėtai ir keistai skamba rekomendacija negirti vaiko. Siekiant išsiaiškinti šį kaip ir prieštaravimą, reikia suprasti subtilų, tačiau svarbų skirtumą tarp **pagyrimo** ir **paskatinimo** arba **pagyrimo** ir **pritarimo**. Pagyrime visada yra vertinimo elementas: „Šaunuolis, tu tiesiog genijus!“ Tu

mūsų pati gražiausia (gabiausia, protingiausia)!“, „Tu toks drąsus, tau viskas vieni niekai.“

6.1 SKIRSNIS

MANE DAUG GYRĖ

Tai ištrauka iš vienos mamos laiško „Mokytojo laikraščio“ redakcijai, kur buvo spausdinama mūsų pamokų medžiaga.

„Aš skaičiau daug straipsnių ir knygų apie vaikų auklėjimą. Kai kuriuose iš jų aptikau patarimų girti vaikus, bet jie mane labai glumino.

Reikalas tas, kad aš pati tai išgyvenau. Mane vaikystėje daug gyrė.

Pripranti prie to labai greitai, ir mane erzindavo ir liūdindavo, kad kai paaugau, ne visada būdavo įvertinami pagyrimu pažymiai, pagalba namuose ir t. t. Mokykloje, universitete aš jau negalėjau be pagiriamųjų žodžių – man tiesiog rankos nusvirdavo, nieko nesinorėdavo daryti, kol nepastebės. O jeigu nepastebėdavo, tai aš ir pasisukdavau šonu: jei jūs taip, tai ir aš nieko jums nedarysiu. Tačiau pagrindine savo bėda laikau tai, kad ir dabar, būdama dvidešimt septynerių metų, aš iš bet kurios užduoties, kurią išsikeliu sau, iš bet kurio darbo laukiu galiausiai ne rezultato, bet pagyrimo. Ir štai tik dabar (pagaliau!) „Mokytojo laikraštyje“ aš perskaitau realų atsakymą: „Aš džiaugiuosi, kad tu taip padarei“ (o ne „Tu – šaunuolis!“). Kodėl gi taip vėlai jūs davėte konkretų pavyzdį! Paprastai visi teisinasi tuo, kad visų skirtingos šeimos, savotiški santykiai, štai taip negalima, taip irgi. O kaip galima?

Duokite daugiau konkrečių pavyzdžių, ne tokie jau mes kvaili, patys turėdami galvoje šeimas ir t. t. surasime atsakymą. Tačiau pavyzdys turi būti. Nors vienas, tai geriau negu nieko. Ačiū jums, nes aš vos ir dukters (nors ir jaučiau sieloje abejones, prisiminusi savo patirtį) nepradėjau girti, girti, girti: „Tu mano...“, „O kokia tu...“

Pagarbiai, J. V., Permė

Kuo blogas yra pagyrimas-vertinimas? Pirmiausia, kai tėvai dažnai giria, vaikas greitai ima suprasti: kur pagyrimas, ten ir papeikimas. Girdami vienais atvejais, juos pasmerks kitais.

Antra, vaikas gali tapti priklausomas nuo pagyrimo: laukti, ieškoti jo („O kodėl tu manęs šiandien nepagyrei?") (žr. 6.1 skirsnį). Pagaliau jis gali įtarti, kad jūs nenuoširdūs, tai yra giriate jį dėl kažkokių savo samprotavimų.

SŪNUS: Neišeina man tos raidės!

MAMA: Ką tu, puikiai jas parašei!

SŪNUS: Netiesa, tu tyčia taip sakai, kad aš nenusiminčiau!

O kaipgi reaguoti į sėkmę ir teisingą vaiko elgesį?

Geriausia paprasčiausiai išreikšti jam savo jausmą. Vartokite įvardį „aš", „man" vietoje „tu":

DUKTĖ: Mama, aš šiandien iš lietuvių kalbos gavau iš karto du dešimtukus!

MAMA: Aš labai džiaugiuosi! (Užuot: „Koks tu šaunuolis!")

SŪNUS: Aš blogai pasirodžiau, juk tiesa?

TĖTIS: Man taip nepasirodė. Atvirkščiai, man patiko (tai ir tai). (Užuot: „Na ką tu, pasirodei kaip visada puikiai!")

8. Pravardžiavimas, pajuokos: „Linas-blynas", „Nebūk tešla", „Na tiesiog avigalvis!", „Koks gi tu tinginys!" Visa tai – geriausias būdas atstumti vaiką ir „padėti" jam prarasti pasitikėjimą savimi. Paprastai tokiais atvejais vaikai įsižeidžia ir ginasi: „O pati kokia?", „Tebūnie tešla", „Na ir būsiu toks!"

Štai iliustracija.

Trylikametė Monika pakviesta su mama į vestuves. Mergaitė labai susijaudinusi, matuojasi įvairius „apdarus", nors pasirinkimas nelabai didelis. Pagaliau pasirodo prieš mamą ir senelę susuktais plaukais, ilga suknele ir aukštakulniais bateliais (suknelė ir bateliai „pasiskolinti" iš vyresniosios sesers).

MONIKA (įeina, švytinti): Na kaip?!

MAMA: Viešpatie! Na ir išsipuošei! Tiesiog pirma gražuolė. Žiūrėk, kad tavęs nesupainiotų su jaunąja.

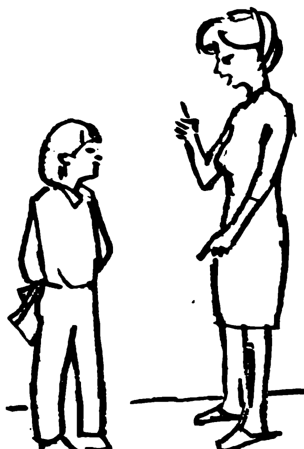
SENELĖ: O kam bateliai? Tu su jais kaip žirafa ant kojūkų! (Mergaitės veidas gęsta, nuotaika sugadinta.)



MONIKA: Na ir eikite patys, o aš niekur neisiu!

9. Spėliojimai, interpretacijos: „Aš žinau, kad viskas dėl to, kad tu...“, „Veikiausiai vėl susipešei“, „Aš vis tiek matau, kad tu mane apgaudinėji...“

Viena mama mėgo kartoti savo sūnui: „Aš matau tave kiaurai ir netgi du metrus po tavimi!“, kas nuolat išprovokuodavo paauglio įniršį.



Ir iš tikrųjų: kurie vaikai (taip pat ir suaugusieji) mėgsta, kada juos „permato"? Paskui gali būti tik gynybinė reakcija, noras išvengti kontakto.

Penkiolikmetis Pijus grįžta namo, kreipiasi į mamą.

PIJUS: Man niekas neskambino?

MAMA: Niekas. Aš numanau, tu lauki Laimos skambučio.

PIJUS: O tau viską reikia žinot.

MAMA: Reikia. Pavyzdžiui, aš žinau, kodėl tu antrą dieną esi blogos nuotaikos: su Laima susipykai.

PIJUS: Mama, užteks! Koks tavo reikalas!

Artimas šiam kitas klaidų tipas.

10. Kamantinėjimas, tyrimas: „Ne, tu vis dėlto pasakyk", „Kas gi vis dėlto nutiko? Aš vis tiek sužinosiu", „Kodėl tu vėl gavai dvejetą?", „Na kodėl tu tyli?"

Susilaikyti pokalbyje nuo klausinėjimų sunku. Ir vis dėlto geriau pasistengti klausiamuosius sakinius pakeisti teigiamaisiais. Apie tai mes jau kalbėjome praėjusioje pamokoje.

Pateikiu pažodžiui trumpą pokalbį, kur mama daro tokią klaidą:

DUKTĖ (piktai): Štai žiūrėk, ką aš gavau!

MAMA: Keturis iš matematikos. Kodėl gi tu pyksti?

DUKTĖ: Taip, pykstu, o kodėl, nežinau. O tu klausi: „Kodėl, kodėl?" (Nutraukia pokalbį, užsisklendžia.)

Sėkmingesnis variantas buvo toks (realus dialogas):

DUKTĖ (piktai): Štai žiūrėk, ką aš gavau!

MAMA: Keturis iš matematikos. Tačiau aš jaučiu, kad tu pyksti.

DUKTĖ: Taip, aš pykstu, o kodėl, nežinau.

MAMA: Tau blogai.

DUKTĖ: Taip blogai... Aš nenoriu, kad tu išeitum.

MAMA: Tu nori, kad aš pasilikčiau namie.

DUKTĖ: Taip (prašančiai). Mama, prašau, neik šiandien į paskaitas!

Nuostabu, kaip vienas visai, atrodytų, nesvarbus pakeitimas suaugusiojo atsakyme (vietoj: „Kodėl gi tu pyksti?" – „Aš jaučiu, kad tu pyksti") gali pakreipti pokalbį kitaip.

Kartais skirtumas tarp klausimo ir teigiamosios frazės gali mums pasirodyti beveik nepastebimas. O išgyvenančiam vaikui šis skirtumas didžiulis: klausimas skamba kaip šaltas smalsumas; teigiančioji frazė – kaip supratimas ir dalyvavimas.

11. Žodinė užuojauta, įkalbinėjimai, įtikinėjimai. Žinoma, vaikui reikia užuojautos. Vis dėlto rizikinga, kad žodžiai „aš tave suprantu", „aš tave užjaučiu" skambės per daug formaliai. Gal verčiau paprasčiausiai patylėti, priglaudus jį prie savęs. O frazėse: „Nusiramink", „Nekreipk dėmesio!", „Perdegs, ir bus gerai" jis gali išgirsti jo rūpesčių ignoravimą, neigimą arba jo išgyvenimo sumenkinimą.

DUKTĖ (nuliūdusi): Žinai, aš šiandien mokykloje bėgau koridoriumi, o Saulius Petrauskas pakišo man koją, ir aš pargriuvau.

TĖVAS: Na nieko, menkniekis, tu juk nesusižeidei.

DUKTĖ: Taip, menkniekis, o visi berniukai juokėsi.

TĖVAS: Na baik, nekreipk dėmesio!

DUKTĖ: Tau kalbėti lengva, o man skaudu!

12. Atsakymai juokais, pasitraukimas iš pokalbio.

SŪNUS: Žinai, tėti, negaliu pakęsti tos chemijos ir nieko joje nesuprantu.

TĖTIS: Kiek daug bendro tarp mūsų!

Tėtis demonstruoja humoro jausmą, tačiau problema lieka. O ką jau kalbėti apie tokius žodžius kaip „Atstok!", „Neturiu laiko", „Amžinai tu su savo skundais!"



Susipažinę su ilgu sąrašu nesėkmingų pasakymų, tėvai paprastai sušunka: „Ir to negalima, ir to negalima... ką gi galima?"

Ir čia kyla būtinybė aktyviai klausyti jų pačių:

– Jūs sutrikę.

– Žinoma! Pasirodo, kad iki dabar viską darėme ne taip. Ir dar atsakyti teisingai labai sunku: visą laiką lenda įprasti patarimai ir pastabos.



6.1 pav. 2-ai namų užduočiai

– Tai yra, jums sunku parinkti tinkamas frazes.

– Na taip, jos tokios neįprastos. Nejaugi negalima kaip anksčiau?

– Jums norisi kaip anksčiau...

– Taip!.. tai yra ne. Aš juk matau, kad tai nieko gero neduoda!

Tokiais atvejais mano mokytojas profesorius Aleksejus Nikolajevičius Leontjevas mėgsta pateikti vieną palyginimą – ir vėl bus kalbama apie dviratį.

Įsivaizduokite, kad žmonės niekada nematė dviračių. Ir štai jiems pasiūlo iš karto dvi konstrukcijas: trijų ratų ir dviejų ratų. Kokį dviratį jie išsirinks? Žinoma, triratį. Kodėl? Todėl, kad atsisėdę ant jo jie važiuos iš karto lengvai ir „natūraliai“. Dviejų ratų dviračio privalumai liks už septynių užraktų..., kol jie nesugaiš laiko ir pastangų išmokti jį valdyti. Štai tada jie supras visas puikias „nepatogaus“ dviračio savybes.

Pažymėsiu, kad mūsų įprastas kreipimasis į vaiką su patarimais, pamokymais ir priekaištais – tai ne „natūralios“, o **taip pat išmoktos** frazės. Tačiau jos panašios į neefektyvų važiavimą senos konstrukcijos mašina.

Viso pasaulio psichologai paaukojo daug pastangų, kad ištobulintų šią konstrukciją ir padėtų tėvams išmokti „važiuoti geresne mašina“. Pagrindas naujų bendravimo įgūdžių, kuriuos mes bandome įvaldyti, yra humaniški principai: vaiko asmenybės gerbimas, pripažinimas teisių į savo norus, jausmus ir klaidas, dėmesys jo rūpesčiams, atsisakymas tėvų pozicijos „iš viršaus“.

Labai svarbu mokytis iš savo klaidų. Mūsų klausos pratimui išnagrinėkime „tipišką namų konfliktą“, įrašytą mamos. Ar buvo kai kurie tėvų atsakymai nesėkmingi, ir jei taip, tai kokiam klaidų tipui jie priklausė?

DUKTĖ (ketverių metų): Mama, greičiau valgyti!

MAMA: Sėskis, aš jau įpyliau.

DUKTĖ (Sėdasi prie stalo, vaiposi): Oi, ši sriuba neskani. Aš nevalgysiu.

*MAMA: Palik ir išeik. (**Įsakymas.**)*

DUKTĖ: Aš noriu valgyti!

Įsikiša tėtis.

*TĖTIS: Sėskis ir valgyk be kaprizų! (**Įsakymas.**)*

DUKTĖ (vos neverkia): O aš su morkomis nemėgstu.

MAMA: Aš tau jas išrinksiu.

DUKTĖ: Bet vis tiek...

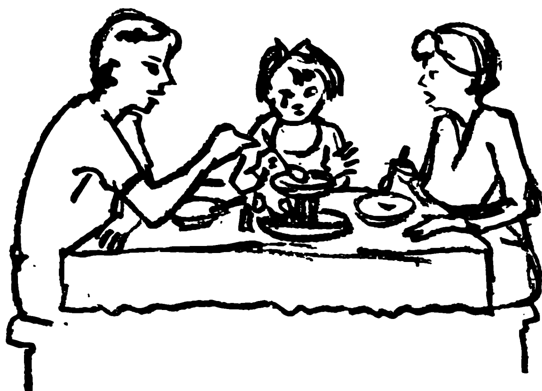
*MAMA (pratrūksta): Aš ne tam gaminau, kad tu čia nosį raukytum! (**Pamokymas, kritika.**)*

Duktė pradeda ašaroti...

*TĖTIS: Sėskis gražiai ir valgyk. Pasemk šaukštą. Į burną! (**Įsakymas, komanda.**)*

DUKTĖ: O man neskanu!!!

*MAMA: Eik nuo stalo, būk alkana. (**Komanda, grasinimas.**)*



*TĖTIS: Aš štai tuoj... (**Grasinimas.**)*

Duktė ašarodama ima šaukštą, pradeda valgyti atžagaromis. Po minutės valgo normaliai, po penkių minučių suvalgo viską. Tačiau visų nuotaika sugadinta.

Norėtųsi baigiant šią pamoką pateikti kitą realų dialogą, kuris parodo, kaip tėvai visiškai sėkmingai įvaldo aktyviojo klausymo metodą. Tai taip pat dokumentinis vienos mamos įrašas.

„Žiūrime su dukrele vaikų darželio grupės fotografiją. Dukrelė rodo į auklėtoją (pažymėsiu, kad fotografijoje jos veidas sudraskytas):

DUKTĖ: Matyti jos nenoriu!

AŠ: Tau labai nemalonu į ją žiūrėti.

DUKTĖ: Taip, ji labai pikta.

AŠ: Ji tave skriaudė.

DUKTĖ: Taip, ji išvadino mane kurtų šunimi ir sakė, kad jei aš įskųsiu, tai jau tada ji...

AŠ: Tada ji kažką padarys.

DUKTĖ: Taip. Ji nesakė ką.

AŠ: Tu nenorėjai to pasakoti anksčiau.

DUKTĖ: Taip, aš bijojau (tuoj pravirks).

Paimu ją ant rankų."

Šiame dialoge mama jau pirma fraze išvengė galimos tradicinės klaidos – „auklėjamosios" pastabos. Ji juk galėjo atsakyti: „Kaip tu gali taip kalbėti apie auklėtoją! Ir kodėl tu sudraskei fotografiją?" Tačiau ji „įgarsino" vaiko jausmą, parodė, kad yra pasiruošusi išgyventi jį drauge. Tai padėjo mergaitei išsilaisvinti iš užspaustos viduje baimės ir nuoskaudos. Riedančios ašaros – palengvėjimo ašaros.

6.1 SKIRSNIS

KLAUSYTI KITAIP

Gerai žinoma, kad vaikai mėgsta fantazuoti. Klausydami pasakų ar žaisdami, jie tiesiogiai pasineria į įsivaizduojamą pasaulį ir gyvena jame ne blogiau nei realiame.

Galima prisijungti prie tokio vaiko pasaulio, žaidžiant jo svajonėse ir fantazijose. Taip pavyksta padėti jam nugalėti emocinius sunkumus.

Štai du pavyzdžiai. Mama guldo Simą miegoti, berniukas aikštijasi.

SIMAS: Nemiegosiu, nenoriu. (Pauzė.) Kada tėtis grįš? Aš pavargau jo laukti! (Tėtis ilgoje komandiruotėje ir grįš negreitai.)

MAMA: Tu labai pasiilgai.

SIMAS: Taip, labai. Jau daugiau nebegaliu...

MAMA: Aš taip pat pasiilgau. Įsivaizduokime, kad tėtis grįžta. Kaip tai atrodytų?

SIMAS: (Pagyvėjęs). Jis mums skambina iš stoties ir sako: „Aš jau čia, greitai būsiu pas jus!"

MAMA: Taip, mes labai apsidžiaugėme, imam tvarkytis...

SIMAS: Ne, jau susitvarkėme, ir tu jau iškepei pyragą...

MAMA: Taip, žinoma. Mes dengiame stalą, padedame pyragą, lėkštes ir puodukus.

SIMAS: Aš ištraukiu iš „garažo" savo naująją mašinytę ir dar albumą, kur nupiešiau tankus.

MAMA: Štai girdime žingsnius prie durų ir skambutį...

SIMAS: Aš bėgu atidaryti – tėti!!! Jis juokiasi, pakelia mane ant rankų...

Pokalbis tęsiasi dar keletą minučių, po kurio laiko berniukas užmiega su šypsena veide.

Kitas pavyzdys – daugeliui pažįstama tema.

LAURA: Tėti, aš noriu šokoladuko, nupi-i-irk.

TĖTIS: Man atrodo, kad mama jau vakar nupirko.

LAURA: Vieną, ir tai mažą.

TĖTIS: O tu nori daug.

LAURA: Taip, daug daug!

TĖTIS: Dešimt, o dar geriau – penkiasdešimt!

LAURA (įsitraukia į žaidimą): Ne, šimtą, tūkstantį!!!

TĖTIS: Mes perkame tūkstantį šokoladukų, prikrauname Pauliuko vežimėlį ir vežame namo.

LAURA (juokiasi): Visi stebisi: „Iš kur jūs gavote tiek šokolado?" Susirenka daug vaikų, ir mes pradedame visus vaišinti!

Kai vaikai ir tėvai svajoja kartu, vaikas žino, kad suaugusysis girdi ir supranta jo jausmus.



NAMŲ UŽDUOTYS

Pirma užduotis

Pabandykite nustatyti, kokiam klaidingų posakių tipui priklauso tėvų atsakymas (atsakymus jūs rasite pačioje pamokos pabaigoje):

DUKTĖ: Daugiau niekada neisiu pas dantų gydytoją!

MAMA: Neišsigalvok, rytdienai mes turime taloną, reikia baigti taisyti dantį. **(1)**

DUKTĖ: Aš daugiau neištversiu. Žinai, kaip skaudėjo!

MAMA: Nenumirei gi. Gyvenime dažnai tenka kentėti. Jei nesigydysi, liksi be dantų. **(2)**

DUKTĖ: Tau lengva kalbėti, tau taip negręžė! Ir iš viso, tu manęs nemyli!

SŪNUS: Įsivaizduoji, aš praleidau dvi paskutines treniruotes, ir treneris šiandien mane paskyrė būti atsarginiu.

MAMA: Na nieko, kažkas juk taip pat turi būti atsarginis, jei ne tu, tai kitas berniukas, o be to, – pats kaltas. **(3)**

SŪNUS: Tegu kitas sėdi, o aš nenoriu. Tai juk neteisinga: Petrauskas už mane silpnesnis, o jį išleido žaisti!

MAMA: Iš kur žinai, kad jis silpnesnis? **(4)**

SŪNUS: Žinau! Aš vienas iš geriausių komandoje.

MAMA: Aš tavo vietoje taip nesipūsčiau, reikia būti kuklesniam. **(5)**

SŪNUS (apmaudžiai): Ką su tavim kalbėti, nesupranti tu...

Penkerių metų mergaitė – tėvui (verkia): Pažiūrėk, ką jis (dvejų su puse metų brolis) padarė mano lėlei! Koja tabaluoja.

TĖTIS: Taip, tikrai. Kaip tai atsitiko? **(6)**

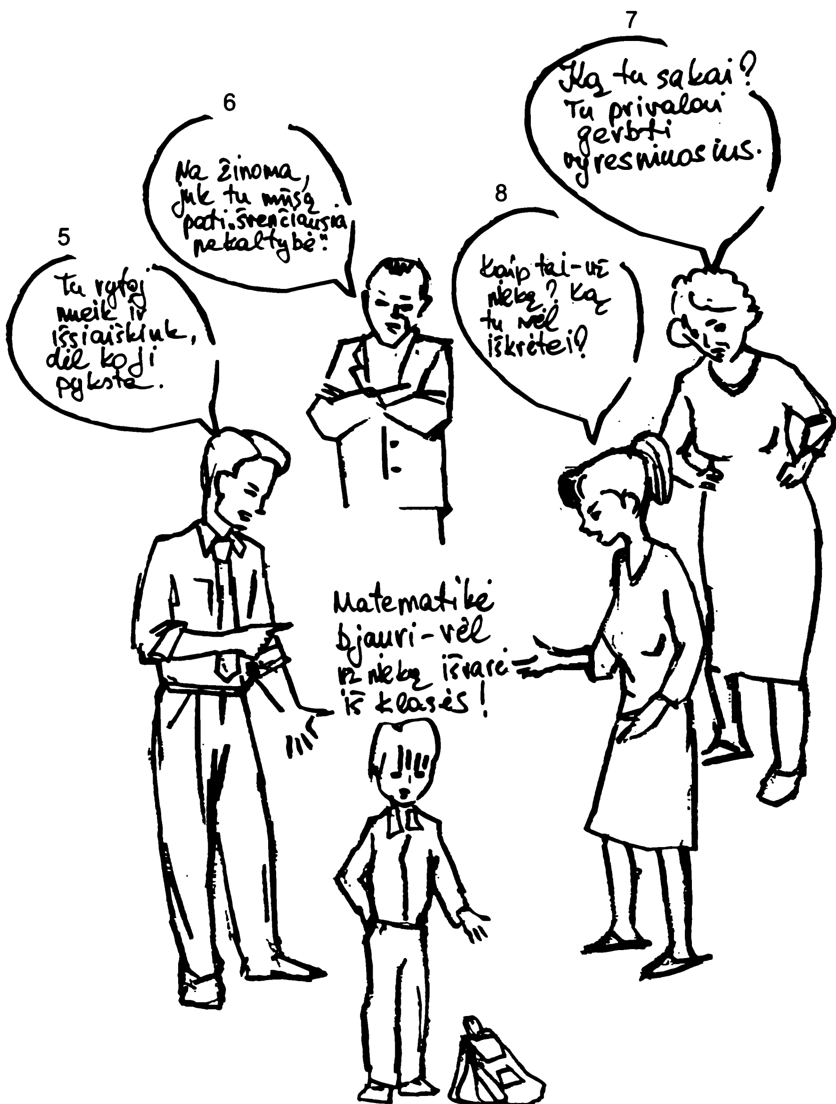
DUKTĖ: Iš kur aš žinau! Mano lė-ė-lytė!

TĖTIS: Na nusiramink. Sugalvokime ką nors. **(7)**

DUKTĖ: Nega-aliu nusiraminti, lė-ė-lytė mano...

TĖTIS (džiaugsmingai): O, aš sugalvojau! Įsivaizduok, kad ji pakliuvo į avariją ir tapo invalide, simpatiška tokia invalidėlė. (Šypsosi). **(8)**

DUKTĖ (verkia labiau): Nenoriu įsivaizduoti... Nesijuok. Aš jį kitą kartą užmušiu!



6.2 pav. 2-ai namų užduočiai



6.3 pav. 2-ai namų užduočiai

TĖTIS: Ką tu kalbi?! Kad aš daugiau negirdėčiau tokių žodžių! (9)

DUKTĖ: Tu blogas, aš einu pas mamą. Ma-a-ama, pažiūrėk...

Antra užduotis

Padarykite tą patį, ką ir pirmoje užduotyje, šį kartą žiūrėdami į 6.1, 6.2, 6.3 paveikslėlius. (Atsakymai pamokos pabaigoje.)

Trečia užduotis

Stebėkite savo pokalbius su vaiku, ypač tuos momentus, kada jam kažkas nutiko. Ar neatpažinsite juose kai kurių posakių tipų iš mūsų sąrašo?
Tęskite aktyviojo klausymo treniruotes. Tai pats pagrindinis įgūdis, kurio neįvaldžius bus neįmanoma mūsų pamokose judėti į priekį.

Ketvirta užduotis

Pabandykite vieną dieną nekritikuoti savo sūnaus ar dukros, nepriekaištauti jam ar jai. Pakeiskite kritiką ar priekaištus pritariančiomis frazėmis bet kokia tinkama proga ar be jos. Pažiūrėkite, kokia vaiko reakcija.

TĖVŲ KLAUSIMAI

KLAUSIMAS: *Tai jau niekada negalima užduoti klausimų, patarti ir taip toliau?*

ATSAKYMAS: Pažymėsiu dar kartą, kad visų mūsų išnagrinėtų atsakymų tipų neverta taikyti vietoj aktyviojo klausymo, tai yra, kada vaikas turi emocinę problemą. Jeigu jis ramus arba jeigu jūs jaučiate, kad emocinis kontaktas tarp jūsų jau yra, tai galite bendrauti laisviau.

Vienas klausimas tarp dešimties „suprantančių" frazių kažin ar sugadins reikalą. Kai kurie tėvai netgi mato naudą kartais pažeisti griežtas aktyviojo klausymo taisykles, kad jų naujasis bendravimo su vaiku stilius labai ne-

siskirtų nuo senojo. Tačiau svarbu pažinti „senas“ frazes ir neleisti joms automatiškai „iššokti“.

KLAUSIMAS: O ką daryti, jei vaikas reikalauja neįmanomo, ir dar verkia arba yra labai suirzęs? Juk klausymas čia nepadės.

ATSAKYMAS: Vis dėlto pabandykite jo aktyviai klausyti. Jūsų pirmosios frazės, kuriose jis išgirs dalyvavimą, gali šiek tiek suminkštinti padėtį. Paskui bandykite pasvajoti su juo kartu apie neįmanomą (žr. 6.2 skirsnį).

1 užduoties atsakymai *

(1) Įsakymas.
(2) Argumentai, grasinimai.
(3) Įkalbinėjimas, kritika.
(4) Klausimas.
(5) Patarimas, kritika.
(6) Kamantinėjimas.
(7) Įkalbinėjimas.
(8) Patarimas, šaipymasis.
(9) Pamokymas, grasinimas.

2 užduoties atsakymai **

6.1 pav.
(1) Įsakymas.
(2) Spėliojimas.
(3) Pamokslas.
(4) Grasinimas.
6.2 pav.
(5) Patarimas.
(6) Pajuoka.
(7) Moralės mokymas.
(8) Kamantinėjimas.
6.3 pav.
(9) Įkalbinėjimai.
(10) Pasitraukimas iš pokalbio.
(11) Kritika.
(12) Patarimas, pagyrimas.

---

* Žr. skaičius po tėvų atsakymų.
** [illegible]

SEPTINTA PAMOKA

Tėvų jausmai

Ką su jais daryti?

Kieno problema?
Dviejų tipų situacijos – dvi „stiklinės“



5 taisyklė: pasakyti apie savo išgyvenimą



6 taisyklė: „Aš-pranešimas“. Kuo jis geresnis už „Tu-pranešimą“. Galimos klaidos



7 taisyklė: pakeisti sąlygas



8 taisyklė: pakeisti lūkesčius



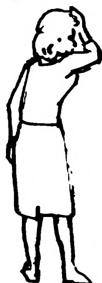
9 taisyklė: kas turėtų labiau jaudintis



Namų užduotys



Tėvų klausimai



Manau, per visas praėjusias pamokas jums ne kartą kilo klausimų: „O kaip **mūsų** jausmai? Mes, tėvai, juk taip pat jaudinamės ir pykstame, pavargstame ir įsižeidžiame. Mums taip pat būna sunku su vaikais, kartais net kankinančiai... O kas mūsų klausys? Ką mums daryti su **mūsų pačių išgyvenimais?**"

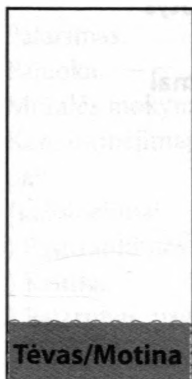
Šie klausimai yra pagrįsti ir, žinoma, jie seniai pribrendo. Šioje pamokoje mes pabandysime į juos atsakyti.

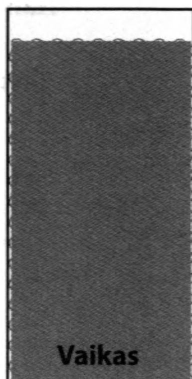


Pirmiausia išsiaiškinkime, apie kokias situacijas kalbama. Greičiausiai apie tas, **kurioms susidarius labiausiai jaudinasi tėvai**. Kitaip sakant, šios situacijos yra atvirkštinės toms, apie kurias mes iki šiol kalbėjome, kai aptarinėjome emocines vaiko problemas.

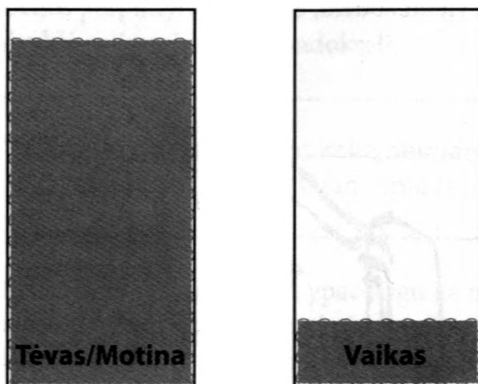
Pavaizduokime tėvų ir vaikų emocijas dviejų „stiklinių" pavidalu.

Kai labiau išgyvena vaikas, jo „stiklinė" pilna, o tėvas/motina palyginti ramus/i, jo/jos „stiklinės" lygis žemas.





Ir kita situacija: kupinas emocijų tėvas/motina, o vaikas labai nesijaudina.

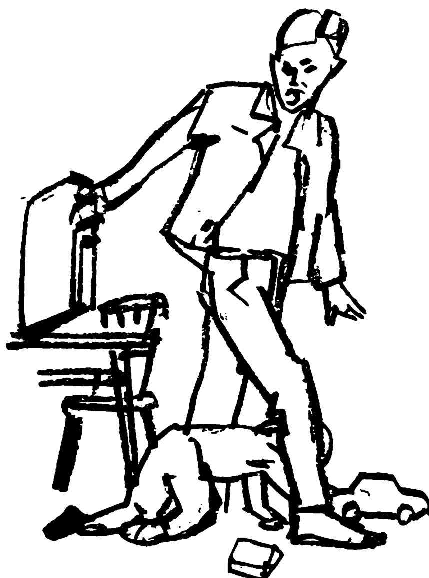


Štai antrojo tipo situacijų pavyzdžiai.

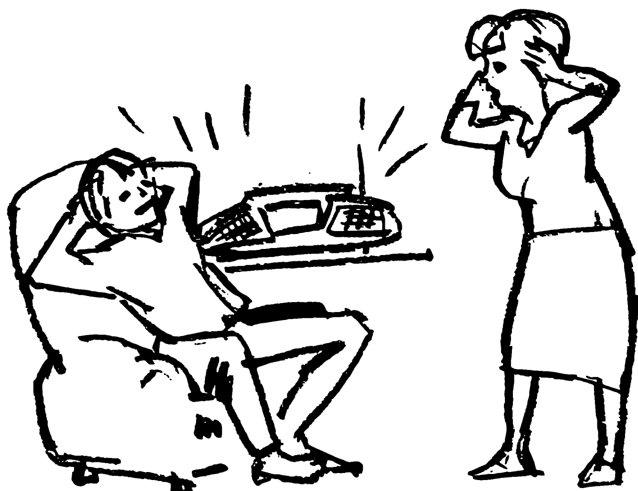
1. Eidami prie namo, jūs sutinkate savo sūnų: veidas išteptas, saga ištrūkusi, marškiniai išlindę iš kelnių. Praeiviai atsigręžia, šypsosi, jums nemaloni sūnaus išvaizda ir truputį gėda prieš kaimynus. Tačiau vaikas nieko nepastebi: jis puikiai praleido laiką, o dabar džiaugiasi jūsų susitikimu.



2. Mažylis su entuziazmu stumdo grindimis savo mašinėlę. Jūs skubate į darbą, sūnus trukdo, painiojasi po kojomis, vienu žodžiu, erzina jus.



3. Paauglys vėl įjungė muziką visu garsu. Jus tai baisiai erzina.



●

Taigi, ką gi daryti panašiais atvejais, o būtent, kai tėvų emocijos perpildytos?

5 taisyklė gali pasirodyti paradoksali.

Jei vaikas savo elgesiu jums kelia neigiamus išgyvenimus, pasakykite jam apie tai.

Taisyklė skelbia, kad jausmų, ypač jeigu jie neigiami ir stiprūs, jokiu būdu neverta laikyti užgniaužus: nereikia tylint kęsti nuoskaudos, slopinti pykčio, stengtis atrodyti ramiam, jei esi stipriai susijaudinęs. Apgauti tokiomis pastangomis jums nieko nepavyks: nei savęs, nei savo vaiko, kuris nesunkiai „perskaitys" iš jūsų pozos, gestų ir intonacijos, veido arba akių išraiškos, kad kažkas ne taip. Juk būtent tokiais „nežodiniais" signalais perduodama daugiau kaip 90% informacijos apie vidinę mūsų būseną. Ir kontroliuoti juos labai sunku. Po kažkurio laiko jausmas dažniausiai „prasiveržia" ir išsilieja šiurkščiais žodžiais ir veiksmais.

Kaipgi pasakyti apie savo jausmus vaikui, kad tai nebūtų pražūtinga nei jam, nei jums?

●

6 taisyklė

Kai jūs kalbate vaikui apie savo jausmus, kalbėkite PIRMUOJU ASMENIU.
Praneškite APIE SAVE, APIE SAVO išgyvenimą, o ne apie vaiką, ne apie jo elgesį.

Grįžkime prie mūsų pavyzdžių ir pabandykime, taikydami 5 ir 6 taisykles, sukonstruoti tėvų atsakymus.

Jie gali būti tokie:

1. **Man** nepatinka, kai vaikai nudriskę, ir **man** gėda kaimynų žvilgsnių.

2. **Man** sunku ruoštis į darbą, kai po kojomis kažkas šliaužioja, ir **aš** visą laiką klupinėju.

3. **Mane** labai vargina garsi muzika.

Atkreipkite dėmesį, visuose šiuose sakiniuose yra asmeniniai įvardžiai: **aš, man, mane**. Todėl tokio pobūdžio pasakymus psichologai pavadino **„Aš-pranešimais"**.

Kai kurie tėvai galėjo pasakyti kitaip:

1. Na kaip **tu** atrodai!

2. Nustok čia šliaužioti, **tu** man trukdai!

3. Ar **tu** negalėtum tyliau?!

Tokiuose pasakymuose vartojami žodžiai **tu, tave, tau**. Juos galima pavadinti **„Tu-pranešimais"**.

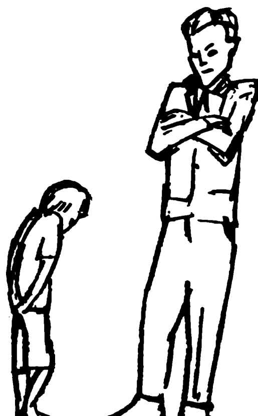
Iš pirmo žvilgsnio skirtumas tarp „Aš-pranešimo" ir „Tu-pranešimo" nedidelis. Dar daugiau, „Tu-pranešimas" įprastesnis ir „patogesnis". Tačiau vaiko atsakas būna: įsižeidimas, gynyba, įžūlus elgesys. Todėl geriau tokių pasakymų vengti.

Juk kiekvienas „Tu-pranešimas" iš esmės palaiko vaiko išpuolį, kaltinimą ar kritiką. Štai tipiškas dialogas:

– *Kada tu pagaliau pradėsi tvarkytis savo kambarį?! (Kaltinimas.)*

– *Na, užteks, tėti. Galų gale tai mano kambarys!*

– *Kaip tu su manimi kalbi? (Smerkimas, grasinimas.)*



– *O ką tokio aš pasakiau?*

„Aš-pranešimas“ turi daugelį **privalumų** lyginant su „Tu-pranešimu“.

1. Jis leidžia jums išreikšti savo negatyvius jausmus vaiko neįžeidžiančia forma. Kai kurie tėvai stengiasi užgniaužti pykčio ar susierzinimo protrūkius, kad išvengtų konfliktų. Tačiau tai neduoda norimo rezultato. Kaip jau minėjome, visiškai užgniaužti savo emocijų negalima, ir vaikas visada žino, pykstam mes ar ne. Ir jeigu pykstam, tai jis savo ruožtu gali įsižeisti, užsisklęsti ar pradėti atvirai kivirčytis. Išeina viskas atvirkščiai: vietoje taikos – karas.

Neseniai man teko dalyvauti vienuolikmetės mergaitės ir jos mamos pokalbyje. Mergaitė buvo sudirgusi ir verkdama prisiminė visas savo „nuoskaudas“.

„Tu negalvok, kad aš nesuprantu, kaip kada tu su manimi elgiesi. Aš viską matau! Štai, pavyzdžiui, šiandien, kada tu įėjai, o mes klausėmės muzikos užuot ruošusios pamokas, tu supykai ant manęs, nors nieko nepasakei. O aš mačiau, mačiau tai, gali nesiginti! Aš tai supratau iš to, kaip tu pažiūrėjai į mane, netgi kaip pasukai galvą!“

Tokia mergaitės reakcija buvo tiesioginis rezultatas užslėpto jos mamos nepasitenkinimo. Aš pamaniau: kokie subtilūs ir pastabūs „psichologai“ būna mūsų vaikai ir kokią pamoką suteikė ši mergaitė savo mamai (ir man kartu), sudaužiusi šaltą nereikalingo tylėjimo ledą ir atskleidusi savo jausmus!

2. „Aš-pranešimas“ suteikia galimybę vaikams arčiau pažinti mus, tėvus. Neretai mes užsidarome nuo vaikų šarvais „autoriteto“, kurį stengiamės palaikyti bet kokiu būdu. Mes nešiojame „auklėtojo“ kaukę ir bijome nors akimirką ją kilstelėti. Kartais vaikai apstulbsta, sužinoję, kad mama ir tėtis iš viso gali kažką jausti! Tai padaro jiems neišdildomą įspūdį. Svarbiausia – tai suaugusįjį daro artimesnį, žmoniškesnį.

Neseniai aš išgirdau, kaip viena mama kalbėjo telefonu su dešimtmečiu vaiku. Mama (turinti pedagogės profesiją) pasakojo jam apie tai, kad sunkus jai užsiėmimas pavyko

sėkmingai. „Tu juk žinai, – kalbėjo ji, – kaip aš jaudinausi šį rytą. Bet viskas baigėsi gerai, ir aš labai džiaugiuosi! Ir tu džiaugiesi? Ačiū!" Buvo malonu stebėti tokį emocinį artumą tarp mamos ir sūnaus.

3. Kai mes atvirai ir nuoširdžiai reiškiame savo jausmus, vaikų jausmai taip pat darosi nuoširdūs. Vaikai pradeda jausti: suaugusieji jais pasitiki, ir jais taip pat galima pasitikėti.

Pateiksiu vienos mamos laišką, kuriame ji klausia, ar teisingai pasielgė:

„Mes išsiskyrėme su vyru, kai sūnui buvo šešeri metai. Dabar jam vienuolika, ir jis ėmė giliai, sąmoningai, bet užsisklendęs, ilgėtis tėvo. Kažkaip jam išsiveržė: „Su tėčiu aš nueičiau į kiną, o su tavimi nesinori." Kartą, kai sūnus tiesiai pasakė, kad jam nuobodu ir liūdna, aš jam atsakiau: „Taip, sūneli, tau labai sunku ir liūdna tikriausiai dėl to, kad mes neturime tėčio. Taip, ir man nelinksma. Turėtum tu tėtį, aš vyrą, būtų mums daug įdomiau gyventi. Sūnus pratrūko: prisiglaudė man prie peties, pasipylė tylios gailios ašaros.

Virktelėjau slapčiomis ir aš. Tačiau mums abiem pasidarė lengviau... Aš ilgai galvojau apie tą dieną ir sielos gilumoje suvokiau, kad pasielgiau teisingai. Ar netiesa?"

Mama intuityviai surado teisingus žodžius: pasakė berniukui apie jo išgyvenimą (aktyvusis klausymas), taip pat išsakė savo „Aš-pranešimą". Ir tai, kad abiem pasidarė lengviau, kad mama ir sūnus tapo artimesni vienas kitam, geriausias šių metodų veiksmingumo įrodymas. Vaikai labai greitai perima tėvų bendravimo stilių. Tai pasakytina ir apie „Aš-pranešimą".

„Nuo to laiko, kai ėmiau taikyti „Aš-pranešimą", – rašo penkiametės mergaitės tėtis, – beveik išnyko tokio tipo dukrelės prašymai: „Duok man!", „Pažaisk su manimi!" Dažniau skamba „Man norisi...", „Aš negaliu daugiau laukti." "

Taip tėvams daug lengviau sužinoti vaiko jausmus ir poreikius.

4. Ir paskutinis: išsakydami savo jausmą be įsakymo ir barimo, mes paliekame galimybę spręsti patiems vai-

kams. Ir tada – nuostabu! – jie pradeda atsižvelgti į mūsų norus ir išgyvenimus. Pateiksiu atvejį, papasakotą keturmečio berniuko mamos.

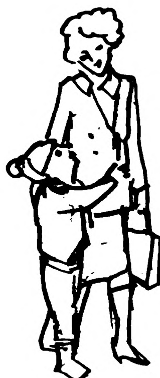
„Atėjome su sūnumi į vaistinę. Jis užsimanė vitaminų, aš jam nupirkau.

Vėliau jis pamatė kitus, ėmė ir jų prašyti. Aš pasakiau: „Sauliau, susitarkime: kai šie vitaminai pasibaigs, aš nupirksiu kitų." Tačiau jis pradėjo verkšlenti, o vėliau – mane stumdyti ir rėkti, be to, taip, kad aplinkiniai girdėtų. Man buvo labai nemalonu ir gėda. Aš jau nebemačiau aplink nieko, nežinojau, kaip išsisukti iš šios padėties. Ir tada aš garsiai pasakiau:

– Man labai gėda dėl tokios scenos!







Ir staiga Saulius apsidairė, apsižvalgė į šalis, prigludo prie manęs, apkabino už kojų ir sako:

– Mama, eime! Kaip nori! Kiek pasakysi suvalgyti vitaminų, tiek aš ir suvalgysiu. Pasakysi vieną – suvalgysiu vieną, pasakysi du – suvalgysiu du.

Taip mes nuėjome namo. Jis visą laiką žvilgčiojo man į akis ir kartojo, kiek jis suvalgys vitaminų."

Išmokti siųsti „Aš-pranešimus" nepaprasta, taip pat kaip ir aktyviai klausyti vaiko. Reikia treniruotis, ir pradžioje sunku bus **išvengti klaidų**.

Viena iš jų yra ta, kad kartais pradėję nuo „Aš-pranešimo" tėvai **baigia** frazę „Tu-pranešimu".

Pavyzdžiui: „**Man** nepatinka, kad **tu** tokia nevala!" arba „**Mane** erzina toks **tavo** verkšlenimas!"

Išvengsime šios klaidos, jeigu vartosime beasmenius sakinius, nežymimuosius įvardžius, apibendrinamuosius žodžius. Pavyzdžiui:

– Man nepatinka, kai prie stalo **sėdamasi** nešvariomis rankomis.

– Mane erzina, kai **vaikai** verkšlena.

Kita klaida yra baimė išreikšti **tikrąją jausmo jėgą.**

Pavyzdžiui, jus apima siaubas matant sūnų, trenkiantį per galvą kubeliu savo mažajam broliukui; jūs sušunkate, ir tas sušukimas turėtų išreikšti jūsų jausmo jėgą. Frazė „Man nepatinka, kai berniukai taip daro" šiuo atveju visiškai netiks, nes vaikas pajaus netikrumą.

7.1 SKIRSNIS

PAMOKYTI KARTĄ IR VISIEMS LAIKAMS

Ši istorija – pažodinis motinos pasakojimas apie tėvų pyktį.

„Tai buvo seniai, mano sūnui tada buvo šešeri metai. Aš, atsimenu, sirgau, gulėjau lovoje, o jis paprašė leisti išeiti į lauką. Apskritai mūsų kiemas labai pavojingas, be to,

mes buvome tvirtai sutarę: būti tiktai prie vaikų aikštelių (mes turime jas dvi, iš abiejų namo pusių).

Mes susitarėme, kad jis sugrįš tam tikru laiku, paklausęs praeivių, kiek valandų. Paskirta valanda praėjo, po jos dar viena ir dar apie valandą. Aš ėmiau labai jaudintis, pagaliau pašokau iš lovos ir puoliau ieškoti. Apibėgau visas aikšteles, kitas galimas ir negalimas vietas – jo niekur nebuvo. Vis parbėgdavau namo: ar negrįžo, ir vėl išbėgdavau ieškoti.

Svarbiausia, kad taip nutiko pirmą kartą, apskritai jis paklusnus berniukas.

Kai pagaliau jis atsirado, aš buvau „ties riba" ir nusprendžiau jį pamokyti „kartą ir visiems laikams". Grįžusi su juo namo, aš grėsmingu balsu (manyje viskas drebėjo) pasakiau: „Tai, ką tu padarei, peržengia visas ribas, ir aš turiu tave nubausti! Rinkis: arba aš tave išplaksiu diržu, arba savaitę neskaitysiu tau nakčiai knygutės!" Sūnus susimąstė, klausia:

„O jeigu diržu, tai knygutė bus?" „Bus", – niūriai atsakiau aš. „Tada geriau diržas!" – tarė jis.

Aš jam liepiau nusimauti kelnes, suradau spintoje diržą. „Kaip man atsistoti?" – klausia jis. Tada aš pasijutau kažkaip nesmagiai (pasijutau nejaukiai, kai jis rimtu ir susimąsčiusiu veidu išsirinko knygutę). Tačiau mintis apie tai, kad reikia baigti bausmę iki galo, privertė mane šmaukštelėti jam diržu keletą kartų. Tuoj pat man pasidarė labai gėda. Pajutau, kad pažeminau mažytį žmogų, kuris, beje, šioje istorijoje laikėsi daug garbingiau nei aš su savo „pykčiu". Tačiau ar tai buvo pyktis? Iš pradžių – didžiulis susijaudinimas, o vėliau, kai vaikas atsirado, labai palengvėjo, bet kirbėjo mintis – „reikia bausti!". Jeigu aš jam iš karto būčiau pasakiusi, kaip jaudinausi, manau, jis būtų viską supratęs ne blogiau, ir nebūtų atsitikęs šis žeidžiantis, kvailas įvykis. Aš daugiau niekada jo nemušiau, o kai sužinojau apie „Aš-pranešimą", tai supratau, kaip išvengti panašių situacijų."

Pateiksiu dar vieną realų pavyzdį.

Penkiolikmetės mergaitės mama pastebėjo, kad duktė paskutiniu metu nuo jos nutolo. Susvetimėjimas labai kankino mamą. Tačiau ji nežinojo, kaip pradėti apie tai kalbėti. Pagaliau ji ryžosi pasakyti tai, ką jaučia. Ji prisipažino, kad „visiškai prarado ramybę" ir „negali daugiau taip gyventi". Šie žodžiai buvo pradžia labai svarbaus pokalbio abiem. Santūrus „Man nepatinka mūsų santykiai" šiuo atveju būtų toli nuo tiesos ir galėtų tik pakenkti.



Iki šiol mes kalbėjome apie tai, ką daryti, kai mums jau kilo neigiamų jausmų. Tačiau galima pagalvoti apie kitką: kaip sumažinti tokių jausmų atsiradimo galimybę. Tai panašu į peršalimo gydymą ir į jo profilaktiką. Kai jūs jau susirgote, tenka vartoti vaistus, bet galima iš anksto imtis atsargumo priemonių: šilčiau rengtis, grūdintis ir t. t. Taigi, pakalbėsime apie emocinių problemų profilaktiką.

Vienas būdas gana aiškus, nors mes, tėvai, dažnai jį pamirštame.

Užrašysime jį kaip 7 **taisyklę**:

Nereikalaukite iš vaiko to, kas neįmanoma arba sunkiai įvykdoma.
Geriau pagalvokite, ką jūs galite pakeisti aplinkoje.

Pavyzdžiui, pusantrų metų mažylis labai domisi elektros lizdu. Jūs jaudinatės, kad tik jis neįkištų į jį pirštų. Įkalbinėjimai ir draudimai nepadeda, kivirčai su vaiku tuo labiau. Problema išnyks, jeigu jūs užstatysite lizdą kokiu nors baldu arba nupirksite specialų apsauginį kaištį.

Jūs, žinoma, lengvai rasite kitų pavyzdžių, kaip kasdieniame gyvenime apsaugoti save ir savo vaiką nuo nereikalingos įtampos. Kai kurie tėvai deda laikinas užtvaras ant langų, užkelia aukščiau visus dūžtančius daiktus,

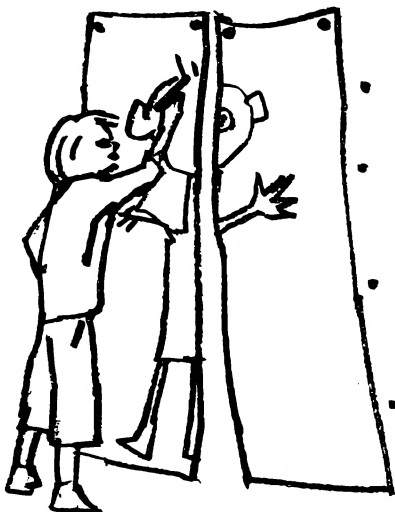
išneša iš kambario brangius baldus, kad vaikas galėtų laisvai judėti, išklijuoja kambarį pigiais tapetais atvirkščia puse, kad jis galėtų ant jų piešti.











Mane genialiu paprastumu pribloškė viena taisyklė, nustatyta Amerikos mokyklose: visi pradinių ir vidurinių klasių vaikai rašomuosius darbus, įskaitant aritmetikos, rašo **pieštuku,** kurio viršuje pritvirtintas trintukas. Trintuku jie gali naudotis kiek nori. Tai pamačiusi, aš pagalvojau: kiek ašarų, nusivylimų ir konfliktų padeda išvengti ši paprasta idėja!





Pateikiu čia šį pavyzdį pirmiausia todėl, kad jis gerai iliustruoja mūsų Taisyklę: pakeiskite sąlygas, ir problemos išnyks. Antra, tikiuosi, mūsų mokytojai pabandys naudoti pieštuką su trintuku. Užtikrinu jus, vaikai dėl to nerašo blogiau ar nerūpestingiau. Atvirkščiai, jie daug atidesni klaidoms, nes tai jų reikalas jas ištaisyti.



Pereisime prie **8 taisyklės:**

Kad išvengtumėte nereikalingų problemų ir konfliktų, suderinkite savo lūkesčius su vaiko galimybėmis.

Kaip matote, ši taisyklė panaši į ankstesnes. Idėja tokia: beprasmiška reikalauti iš vaiko neįmanomo arba

labai sunkaus dalyko, kam jis dar nepasirengęs. Geriau keisti ne jį, o šiuo atveju – **savo lūkesčius**.

Ir čia pasitelkime pavyzdžių.

Mama išsiunčia keturmetį mažylį parnešti pieno. Reikia praeiti keletą namų, kaimo gatvelė nelygi, kalneliai. Bidonas berniukui per didelis, beveik siekia žemę. Tačiau mama, ugdydama jo pareigingumą ir atsakingumą, griežtai perspėja: „Žiūrėk, neišlaistyk!" Berniukas grįžta nusiminęs, vilkdamas žeme beveik tuščią bidoną. Mama įtūžusi.





Kitas pavyzdys.

Dvylikametį paauglį tėvai įpareigoja prižiūrėti penkiamečius dvynukus: „Ir kad būtų taika ir tvarka!“ – prigraso jie. Pasisvečiavę grįžta ir randa namie netvarką, krūvą nešvarių indų; dvyniai susipešė, vyresnysis pyksta ant visų ir už viską. Tėvai labai nusivylę.



Neseniai man teko stebėti tokią sceną.

Mama su dviem draugėmis ir penkiamečiu sūnumi stovi eilėje. Stovėti prireikia ilgai, apie pusvalandį. Berniu-



kas kamuojasi iš nuobodulio, vėliau ima sukiotis, bėgioti su kitu tokio pat amžiaus vaiku, visur laipioti... Mama, vis nutraukdama linksmą pokalbį, vaiką tramdo, stengdamasi jį išlaikyti šalia savęs. O kad jam būtų sunkiau judėti, liepia laikyti gana didelį krepšį. Tačiau niekas nepadeda. Pagaliau labai supykusi, ji išdrožia sūnui ilgą pamokslą.

Padėtį išgelbsti žmogus, stovėjęs toje pačioje eilėje; jis ima žaisti su berniuku. Žaidimas toks įdomus, kad ir mama, nutraukusi pokalbį, šypsodamasi stebi jį.



Šios mamos klaida ta, kad ji iš penkiamečio reikalavo neįmanomo: ilgai stovėti kaip stulpui vienoje vietoje. Galų gale ir kilo „problema“.

Visi tėvai turi lūkesčių, ką jau gali arba turi daryti vaikas ir ko daryti neturi. Pateiktuose pavyzdžiuose lūkesčiai buvo šiek tiek per dideli, o rezultatas – neigiami tėvų išgyvenimai.

Tai, kas pasakyta, nereiškia, kad mes neturime „pakelti kartelės“ vaikui, tai yra neturime ugdyti jo praktiško proto, atsakingumo, paklusnumo. Atvirkščiai, tai būtina daryti bet kuriame amžiuje. Tik šios kartelės nereikėtų pakelti per aukštai. O svarbiausia – verta stebėti savo re-

akcijas. Žinojimas, kad vaikas nugali naujas aukštumas, ir nesėkmės neišvengiamos, gali gerokai jus nuraminti ir paskatinti būti pakantesniems jo nesėkmėms.



Mes priartėjome prie paskutinės šios pamokos taisyklės. **9 taisyklė** yra bene pati sudėtingiausia, nors užrašyti ją galima labai trumpai:

Stenkitės neprisiimti emocinių vaiko problemų.

Apie ką čia kalbama? Anksčiau mes kalbėjome apie tai, kaip svarbu perduoti vaikams rūpinimąsi jų kasdieniais reikalais (4 ir 5 taisyklės). Dabar kalbėsime apie vaiko išgyvenimus ir apie **pernelyg didelį mūsų jaudinimąsi** dėl vaikų.

Ar neteko jums girdėti iš vaikų tokių žodžių (dažniau iš paauglių ar vyresnių): „Nustok verkti (nervintis, panikuoti), **tuo tu man tik trukdai!**“?

Tokie žodžiai atskleidžia vaikų poreikį atsiskirti nuo tėvų ir emocine prasme: mokytis būti savarankiškiems įtemptose, o gal ir pavojingose situacijose. Žinoma, jiems taip pat gali prireikti mūsų dalyvavimo, bet delikataus, neįkyraus.

O ką mums daryti su mūsų pačių išgyvenimais? Juk anksčiau ar vėliau tenka rizikuoti: pirmąkart paleisti sūnų vieną per gatvę, leisti suaugančiai dukrai sutikti Naujuosius metus bendraamžių draugijoje.

Mūsų nerimas pateisinamas, ir mes, žinoma, turime imtis visų nuo mūsų priklausančių atsargumo priemonių. Bet kaip tada kalbėti su vaiku? Aš esu įsitikinusi, kad „Aš-pranešimas“ čia nepakeičiamas.

Papasakosiu vieną atsitikimą.

Penkiolikmetis paauglys ruošiasi žygiui į kalnus su draugais.





Tėvai labai nerimauja: žygis bus sunkus, su sniego perėjomis, kalnų upėmis.

Ir berniuko nebus prieš akis! Mama, nors ir susipažinusi su teisingais bendravimo metodais, nesusilaiko: „Labai tavęs prašau, būk atsargus!“ („Tu-pranešimas“). Šis susijaudinęs sureagavo: „Na, mama, kaip tu nesupranti! Nuo tavo žodžių man tik blogiau. Ir aš pats viską žinau. Nenoriu tavęs klausyti!“ „Atleisk, aš blogai pasakiau, – susigriebė mama, – paprasčiausiai žinok, kad aš labai jaudinsiuosi“ („Aš-pranešimas“).

Vėliau sūnus pasakojo, kad kalnuose jis atsidūrė ties pasirinkimu: eiti per ledo plyšį nesaugiu snieguotu tilteliu ar eiti aplink. „Aš prisiminiau, kaip tu pasakei, kad labai jaudinsies, ir pasirinkau antrą.“

Kai vaikas atsiduria ties realiu išbandymu, jam lengviau apsispręsti, jeigu jis žino apie mūsų meilę, apie mūsų nerimą. „Aš-pranešimas" neduos jam pagrindo pasielgti „tyčia", pagal save, pasielgti skubotai, neapgalvotai.

NAMŲ UŽDUOTYS

Pirma užduotis

Išrinkite iš tėvų atsakymų tą, kuris labiausiai atitinka „Aš-pranešimą". (Atsakymus rasite pamokos pabaigoje.)

1 situacija. Jūs jau kurį kartą kviečiate dukterį sėstis prie stalo. Ji atsako: „Tuoj", ir toliau užsiima savo reikalais. Jūs imate pykti.

Jūsų žodžiai:

1. Kiekgi tau kartų reikia sakyti!
2. Aš pradedu pykti, kai reikia kartoti vis tą patį.
3. Mane pykdo, kai tu neklausai.

2 situacija. Jūs kalbate su draugu svarbiu reikalu. Vaikas jus pertraukinėja.

Jūsų žodžiai:

1. Man sunku kalbėtis, kai mane pertraukinėja.
2. Netrukdyk kalbėtis.
3. Ar tu negali užsiimti kuo nors kitu, kol aš kalbuosi?

3 situacija. Jūs grįžtate namo pavargusi. Pas jūsų paauglį sūnų atėję draugų, groja muzika, linksminamasi. Ant stalo – arbatos gėrimo pėdsakai. Jūs jaučiate mišrų susierzinimo ir nuoskaudos jausmą („Nors apie mane pagalvotų!").

Jūsų žodžiai:

1. Tau neateina į galvą, kad aš galiu būti pavargusi?!
2. Nusineškite indus.
3. Mane skaudina ir piktina, kai aš grįžtu pavargusi ir aptinku namuose netvarką.

Antra užduotis

Noriu priminti, kad „Aš-pranešimu" svarbu įvardyti būtent tą jausmą, kurį jūs dabar jaučiate, ir būtent to

kio intensyvumo. Pasirodo, tai ne taip paprasta: mes įpratome galvoti apie **žodžius**, kuriuos reikia pasakyti vaikui, bet ne apie savo **jausmus**, kuriuos kartais slepiame. Šioje užduotyje jums siūloma labiau klausyti savęs. Pradžioje negalvokite, ką atsakyti vaikui, bet pabandykite atsakyti sau, ką jūs išgyventumėte kiekvienu iš žemiau pateiktų atsitikimų. Iš pradžių užpildykite tik II skiltį.

Pirmas pavyzdys

I. Situacija	**II. Jūsų jausmas**	**III. „Aš-pranešimas“**
1. Vaikas siautė prie stalo ir, nepaisant perspėjimo, išpylė pieną. 2. Sūnus pirmakursis vaikšto į universitetą skylėtais džinsais. Kitas kelnes nešioti atsisako. 3. Jūsų besuauganti dukrelė įsimylėjo „dykūną“. 4. Jūs įeinate į kambarį (9-as aukštas) ir matote savo ikimokyklinuką sūnų sėdintį ant atviro lango palangės. 5. Jūs laukiate svečių. Duktė atsipjovė ir suvalgė gabalėlį torto, kurį jūs paruošėte šventei. 6. Jūs ką tik išplovėte grindis, sūnus grįžo ir pritrypė. 7. Vyras turi grįžti iš darbo, jūs prašote duktės nubėgti duonos, ji atsisako.	Nusiminiau, supykau	

Trečia užduotis

O dabar, turėdami omenyje tą jausmą (ar jausmus), kurį jūs parašėte prie kiekvienos situacijos, III skiltyje įrašykite savo „Aš-pranešimą".
Pavyzdžiui, pirmojoje situacijoje jūsų frazė galėtų būti: „Man pikta, kai vaikai neklauso, kas jiems sakoma!" Priminsiu, kad žodis „vaikai" čia leidžia išvengti užsipuolimo „tu".

Ketvirta užduotis

Jūs tikriausiai jau supratote, kad kaip dar vieną užduotį aš jums pasiūlysiu taikyti „Aš-pranešimą" pokalbiuose su jūsų vaiku. Sėkmė būtinai ateis kartu su patirtimi. Primenu: iš pradžių nustatykite, kas šiuo metu turi problemą; ar tikrai jūs? Jūs kupini jausmo? Tada įvardykite jį pats sau. Dabar pasakykite apie jį vaikui.

TĖVŲ KLAUSIMAI

KLAUSIMAS: *O jeigu „Aš-pranešimas" neveikia? Pavyzdžiui, vakar sūnus susiruošė pasivaikščioti vėlai vakare, aš jam sakau: „Aš jaudinuosi, kad per daug vėlu", – o jis vis tiek išėjo.*

ATSAKYMAS: Šis klausimas analogiškas tam, kurį mes nagrinėjome vienoje iš ankstesnių pamokų (žr. 5 pamoka „Tėvų klausimai"). Atsakymas bus toks pat: nereikia galvoti, kad „Aš-pranešimai" ir kiti metodai, kuriuos mes mokomės taikyti, – tai nauji būdai greitai pasiekti praktinį rezultatą. Pavyzdžiui, priversti vaiką paruošti pamokas, užsirišti šaliką ar atsisakyti eiti į kiną. Paskirtis jų visai kita: užmegzti kontaktą su vaiku, pagerinti tarpusavio supratimą, padėti jam įgyti savarankiškumo ir atsakingumo. Kaip matote, tikslai daug tolimesni ir daug bendresni.

Žinoma, būna, kad po vienos jūsų frazės vaikas daro tai, ko jūs norite. Vertinga vis dėlto ne tai, o sprendimas, kurį priėmė jis pats.

Dažniausiai tenka laukti, kol santykiai susitvarkys. Vaikas dar turi patikėti, kad jūsų bendravimo stilius keičiasi į gera. O kol kas jūsų teisinga frazė bus tik plyta naujame pastate – plyta, kol kas nelabai matoma. Tačiau kaip kitaip pastatyti pastatą, jei ne iš daugybės nedidelių plytų?

KLAUSIMAS: *Dukrą mokykloje nuskriaudė. Ji grįžo apsiverkusi, ir aš labai jaudinuosi. Ką daryti?*

ATSAKYMAS: Svarbu suprasti, kieno išgyvenimai tuo momentu stipresni. Žinoma, bet kokia vaiko nesėkmė ar bėda sukelia mūsų atsakomąjį jausmą.

Jeigu jis labai stiprus, galima taikyti „Aš-pranešimą", be to, patikėti jį sau pačiam, kad nepadidėtų mergaitei problemų, kitam suaugusiajam, pagaliau popieriui. O paskui, kadangi pagrindinė problema – nuskriausta dukrelė, ją reikia aktyviai išklausyti. Tuo ir pasireikš jūsų užuojauta jai.

KLAUSIMAS: *Kaip siųsti „Aš-pranešimą", jeigu aš labai pikta ar įtūžusi ant vaiko?*

ATSAKYMAS: Psichologai mano, kad pyktis dažniausiai yra antrinis jausmas. Jis gimsta ant dirvos kažkokio kito, pirminio išgyvenimo.

Todėl, jei jums kilo noras piktai subarti vaiką, palaukite ir pabandykite išsiaiškinti pirminį jausmą.

Pavyzdžiui, vaikas su jumis labai šiurkščiai kalbėjo. Pirma jūsų reakcija gali būti **įsižeidimas**...

Tėvų susirinkime apie vaiką jūs išgirdote daug blogų žodžių ir patyrėte **apmaudą**, nusivylimą, galbūt netgi gėdą.

Vaikas grįžta pavėlavęs tris valandas, privertęs jus labai **jaudintis**. Pirmas jausmas – džiaugsmas ir palengvėjimas! Geriausia išreikšti pirmiausia būtent šiuos jausmus:

– *Aš įskaudinta ir įžeista.*

– *Man labai apmaudu dėl to, ką išgirdau.*

– *Ačiū Dievui! Tu sveikas! Aš taip jaudinausi!*

Jūs greitai pastebėsite, kad tokiais atvejais „griaustiniui ir žaibams" vietos nelieka.

KLAUSIMAS: *Mums dažnai būna taip: į mano žodžius „Aš jaudinuosi" sūnus atsako: „O tu nesijaudink, aš juk ramus." Paskutiniu metu ėmė kalbėti (kažkur prisiklausė!): „Tavo jaudinimasis – tai tavo problema!" Ką daryti?*

ATSAKYMAS: Jei sūnus taip atsako, tai tikras įrodymas, kad jūs „įplaukėte į jo teritorinius vandenis", įsibrovėte į problemas, kurias jis nori spręsti pats. Geriausia tokiais atvejais užduoti sau klausimą: „Ar liečia mane asmeniškai tai, ką jis daro?" Ir jeigu asmeniškai jūsų tai neliečia, perduokite jam teisę jaudintis dėl savęs pačiam. Vis tiek jūsų jaudinimasis jam nepadės, o greičiausiai sutrukdys.

Pirmos užduoties atsakymai

1 situacija

„Aš-pranešimas" bus 2 frazė.

1-oje replikoje – tipiškas „Tu-pranešimas", 3 frazė prasideda kaip „Aš-pranešimas", o vėliau pereina į „Tu-pranešimą".

2 situacija

„Aš-pranešimas" – 1 frazė, abi likusios – „Tu-pranešimai". Nors 2-oje frazėje „tu" nėra, tačiau tai turima galvoje (galima „perskaityti tarp eilučių").

3 situacija

„Aš-pranešimas" – 3 frazė.

AŠTUNTA PAMOKA

Kaip išspręsti konfliktus?

Svarbiausias dalykas



Konfliktų priežastys



I ir II nekonstruktyvūs būdai



Konstruktyvus būdas: laimi visi



1–5 žingsniai



Tėvų klausimai



Kažkada aš su tam tikra nuostaba perskaičiau vienoje psichologinėje knygoje, kad konfliktai šeimoje neišvengiami netgi esant patiems geriausiems santykiams ir kad klausimas yra ne, kaip jų išvengti ar užgniaužti, bet kaip teisingai juos išspręsti. Laikui bėgant, įsižiūrėjusi į savo ir aplinkinių gyvenimus, aš įsitikinau, kad iš tikro taip yra.

Konfliktinės situacijos tyko mūsų kone kiekviename žingsnyje, ir vienais atvejais viskas baigiasi atviru ginču, kitais – neišsakyta ir užslėpta nuoskauda, o būna – ir tikru „mūšiu". Mūsų laikais parašyta jau daug knygų apie tai, kaip konstruktyviai spręsti konfliktus. Šiandien mes ir užsiimsime šiuo „mokslu".

Pradžioje pažiūrėkime, kaip ir kodėl kyla konfliktai tarp tėvų ir vaikų.

Imkime vieną iš tipinių pavyzdžių (ar žinomas jis jums?): šeima vakare susirenka prie televizoriaus, tačiau žiūrėti kiekvienas nori savo. Pavyzdžiui, sūnus – užkietėjęs sirgalius ir tikisi pamatyti futbolo rungtynių transliaciją. Mama nusiteikusi įprastinei filmo serijai. Įsiplieskia ginčas: mama niekaip negali praleisti filmo serijos, ji „visą dieną jos laukė", sūnus niekaip negali atsisakyti rungtynių: „jis dar ilgiau jų laukė!"

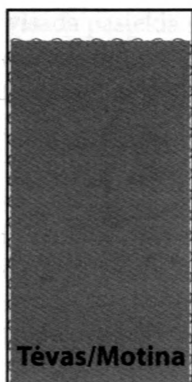
Kitas pavyzdys.

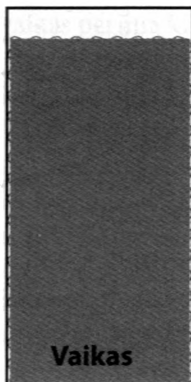
Mama skuba baigti ruoštis svečių priėmimui. Netikėtai paaiškėja, kad namie nėra duonos. Ji prašo dukters nueiti į parduotuvę. Tačiau dukrai netrukus prasidės treniruotė, ir ji nenori pavėluoti. Mama prašo „suprasti ją", duktė daro tą patį. Viena atkakliai laikosi savo, kita nenusileidžia. Aistros kaupiasi.

Ką bendra turi šios istorijos? Kas sukuria konfliktinę situaciją ir „kaitina aistras"?



Akivaizdu, kad tai – tėvų ir vaikų **interesų susikirtimas**. Pabrėšime, kad panašiais atvejais vienos pusės norų patenkinimas reiškia kitos suvaržymą ir sukelia stiprius neigiamus išgyvenimus: susierzinimą, nuoskaudą, pyktį. Vartojant jau mums žinomą terminologiją, galima pasakyti, kad susikirtus interesams iškyla iš karto abiejų problemos: ir vaiko, ir tėvų. Arba, kitaip tariant, abi stiklinės tampa pripildytos iki kraštų.





Ką gi daryti tokiais atvejais?

Tėvai sprendžia šią užduotį skirtingai. Vieni sako: „Apskritai nereikia leisti kilti konfliktui." Galbūt ketinimas geras iš principo. Tačiau, deja, niekas neapsaugotas nuo to, kad mūsų ir vaiko norai vieną kartą išsiskirs. Gyvenimas per daug sudėtingas, kad tėvų ir vaikų interesai (ir tėvų tarpusavio) visada sutaptų.

Kada prasideda prieštaravimai, vieni tėvai nemato jokios kitos išeities, kaip **laikytis savo**, kiti mano, kad geriau **nusileisti**, išsaugant taiką.

Taip atsiranda du nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai, kurie žinomi pavadinimu „Laimi tik vienas". Pažiūrėkime, kaip tai nutinka gyvenime.

Pirmas nekonstruktyvus konfliktų sprendimo būdas: **„Laimi tėvai"**.



Pavyzdžiui, konflikto dėl televizoriaus atveju mama susierzinusi gali pasakyti:

– *Nieko, palauks tavo futbolas. Tik pabandyk perjungti dar kartą!*

O situacijoje su duona mamos žodžiai galėtų būti tokie:

– *Vis dėlto tu eisi ir nupirksi duonos! Ir niekur tavo treniruotė nedings. Tavęs niekada neprisiprašysi!*

Ką į tai atsako vaikai? Priminsime, kad jų „stiklinė“ pilna, jie emocionaliai sužadinti, o mamos frazėse skamba įsakymai, kaltinimai, grasinimai. Nuo to lygis sūnaus ir dukters „stiklinėse“ greičiausiai dar labiau pakils.

– *Tas tavo filmas kvailas!*

– *Ne, neisiu! Neisiu – ir viskas, ir nieko tu man nepadarysi!*

Tėvai, linkę naudoti pirmąjį būdą, mano, kad įveikti vaiką, palaužti jo pasipriešinimą būtina. Duosi jam valią, tai jis „ant sprando atsisės“, „darys, ką nori“.

Patys to nepastebėdami, jie parodo vaikams abejotiną elgesio pavyzdį: visada siek to, ko nori, neatsižvelgdamas į kitų norus. O vaikai labai jautrūs tėvų manieroms, ir nuo mažens juos mėgdžioja. Taigi šeimose, kur taikomi autoritariniai, jėgos metodai, vaikai greitai mokosi daryti tą patį. Jie tarytum grąžina gautas iš suaugusiųjų pamokas, ir tada „dalgis atsitrenkia į akmenį“.

Yra ir kitas šio būdo variantas: minkštai, tačiau atkakliai iš vaiko reikalauti, kad jis įvykdytų jūsų norą. Dažnai tai lydima paaiškinimų, su kuriais vaikas galų gale sutinka. Tačiau jei toks spaudimas – nuolatinė tėvų taktika, kuria jie visada pasiekia savo, tai vaikas perima kitą taisyklę: „Mano asmeniniai interesai (norai, poreikiai) nieko nereiškia, vis tiek reikės daryti tai, ko nori arba reikalauja tėvai.“

Kai kuriose šeimose tai tęsiasi metų metus, ir vaikai nuolat būna nugalimi. Dažniausiai jie auga arba agresyvūs, arba pernelyg pasyvūs. Tačiau abiem atvejais kaupiasi jų pyktis ir nuoskauda, jų santykių su tėvais negalima pavadinti artimais ir kupinais pasitikėjimo.

Antras nekonstruktyvus konfliktų sprendimo būdas: „**Laimi tik vaikas**“.



Tuo keliu eina tėvai, kurie arba bijo konfliktų („taika bet kokia kaina"), arba pasirengę nuolat aukotis „dėl vaiko gerovės", arba ir viena, ir antra.

Tokiais atvejais vaikai auga egoistai, neįpratinti prie tvarkos, nemokantys savęs organizuoti. Visa tai gali būti ne taip pastebima šeimos „visuotinio nuolaidžiavimo" ribose, tačiau vos tik jie išeina už namų durų ir įsitraukia į kažkokį bendrą reikalą, tuoj pradeda jausti didelius sunkumus. Mokykloje, darbe, bet kurioje draugijoje jiems jau niekas nenori nuolaidžiauti. Keldami per aukštus reikalavimus aplinkiniams ir nesugebėdami nusileisti kitiems jie lieka vieniši, dažnai būna pašiepiami ir net atstumiami.

Tokioje šeimoje kaupiasi užslėptas tėvų nepasitenkinimas savo vaiku ir savo likimu. Senatvėje tokie „amžinai nuolaidūs" suaugusieji dažnai lieka vieniši ir pamiršti. Ir tik tada praregima: jie negali atleisti sau minkštabūdiško ir vienpusiško atsidavimo.

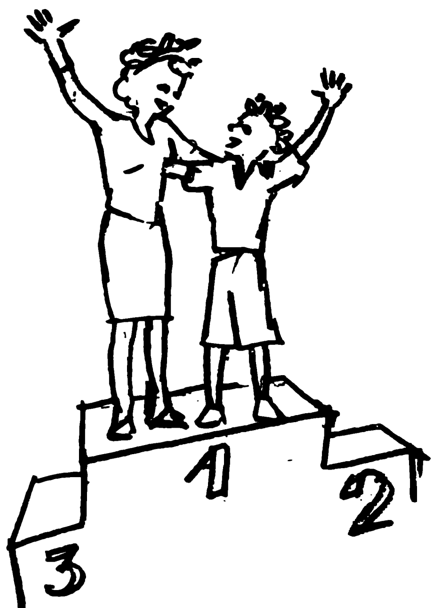
Taigi neteisingai sprendžiami šeimos konfliktai, dideli ir maži, neišvengiamai sukelia „kaupimo efektą". O dėl jo įtakos formuojasi charakterio bruožai, kurie vėliau

pavirsta vaikų ir tėvų likimu. Todėl labai svarbu būti dėmesingiems kiekvienam interesų tarp jūsų ir vaiko susikirtimui.



Kaipgi galima sėkmingai išspręsti konfliktą? Pasirodo, galima pakreipti reikalą taip, kad nė viena pusė nepraloš, dar daugiau – abi pusės laimės. Panagrinėkime šį būdą išsamiau.

Konstruktyvus konfliktų sprendimo būdas: **„Laimi abi pusės: ir tėvai, ir vaikai“**.



Iš karto pasakysiu, kad šio būdo pagrindas – du bendravimo įgūdžiai: aktyvusis klausymas ir „Aš-pranešimas“. Taigi primygtinai rekomenduoju iš pradžių praktiškai įvaldyti viską, apie ką mes kalbėjome ankstesnėse pamokose. Iš pradžių įsitikinkite, kad Jums pavyksta sėkmingai išklausyti savo vaiką ir pranešti jam apie savo jausmus paprastesnėse, nekonfliktinėse situacijose, ir tik vėliau pereikite prie sudėtingesnių atvejų. Pats metodas numato keletą

iš eilės daromų žingsnių ir etapų. Iš pradžių išvardysime juos, o vėliau išnagrinėsime kiekvieną atskirai.

1. Konfliktinės situacijos praskaidrinimas.
2. Pasiūlymų rinkimas.
3. Pasiūlymų įvertinimas ir labiausiai priimtino pasirinkimas.
4. Sprendimo detalizavimas.
5. Sprendimo įvykdymas; patikrinimas.

Taigi...

Pirmas žingsnis: *konfliktinės situacijos praskaidrinimas*

Iš pradžių tėvai išklauso vaiką. Išsiaiškina, iš ko susideda problema, o būtent: ko jis nori ar nenori, ko jam reikia ar kas jam svarbu, kas jam kelia sunkumų ir t. t.

Daro tėvai tai **aktyviojo klausymo** metodu, tai yra būtinai įgarsina vaiko norą, poreikį ar sunkumus. Paskui tėvai sako apie savo norą ar problemą, taikydami **„Aš-pranešimo"** formą.

Pasinaudosime tuo pačiu pavyzdžiu su prašymu nupirkti duonos.

MAMA: Linute, prašau nubėgti duonos. Svečiai tuoj ateis, o man darbų iki kaklo!

DUKTĖ: Oi, mama, man į treniruotę dabar!

MAMA: Tau treniruotė ir tu nenori vėluoti (aktyvusis klausymas).

DUKTĖ: Taip, supranti, mes pradedame nuo mankštos, ir jos negalima praleisti.

MAMA: Tau negalima vėluoti... (aktyvusis klausymas). O mano tokia kebli padėtis... Svečiai tuoj ateis, o duonos nėra! („Aš-pranešimas"). Ką man daryti? (Perėjimas prie antrojo žingsnio).

Dar kartą pasakysiu, kad **pradėti reikia būtent vaiko išklausymu**. Kai jis įsitikins, kad jūs girdite jo problemą, bus daug geriau pasirengęs išgirsti ir jūsų problemą bei ieškoti bendro sprendimo.

Dažnai suaugusiajam vos pradėjus aktyviai klausyti vaiko, bręstančio konflikto įtampa nuslūgsta. Tai, kas pra-

džioje atrodė kaip „paprastas užsispyrimas", tėvų pradedama suvokti kaip problema, verta dėmesio.

Tada tėvai būna pasirengę palankiai sutikti vaiką.

Naujųjų metų išvakarėse tarp tėvo ir jo trylikamečio sūnaus įvyko kivirčas. Sugadintas buvo ir naujametinis vakaras, ir dalis mokyklinių atostogų. Šiaip jau viskas įvyko dėl menkniekio: sūnus nepanoro praustis vonioje. Vėliau, pasakodamas apie konfliktą, tėvas stebėjosi: „Paprastai šis klausimas mums nekėlė jokių rūpesčių. Tačiau čia kažkas atsitiko. Galbūt aš paliepiau per šiurkščiai ar padariau tai netinkamu momentu. O tada, aš pajutau, jis ėmė elgtis „iš principo": norėjo pasiekti savo, parodyti charakterį. Aš taip pat nepasidaviau. Galų gale prievarta nutempiau į vonią ir užrakinau valandai, kol nusiprausė. Jis nusiprausė, žinoma, bet paskui mes nesikalbėjome keletą dienų."



Tėvas labai tiksliai pajuto sūnaus norą apginti teisę į savarankiškumą. Tačiau konfliktui spręsti pasirinko pirma nekonstruktyvų būdą.

– O kaip būtų buvę, jei tuo metu jūs būtumėte aktyviai klausęs sūnaus? – tėvas buvo paklaustas mūsų kursuose.

– Na, viskas būtų vykę, žinoma, kitaip. Ir jis ne taip būtų spyriojęsis, ir man nesinorėtų jo taip spausti.

Kaip jūs pamenate, išklausius vaiko, reikia pasakyti jam apie savo norą ar problemą. Tai labai atsakingas momentas. Vaikui ne mažiau svarbu daugiau ir tiksliau sužinoti apie jūsų išgyvenimą nei jums – apie jo. Stenkitės, kad jūsų pasisakymas būtų „Aš-pranešimo“ formos, o ne „Tu-pranešimo“. Pavyzdžiui:

– Man sunku ir skaudu tvarkytis vienai (užuot: „Jūs viską užkrovėte man vienai“).

– Man sunku eiti taip greitai (užuot: „Tu mane visai nuvarei“).

– Žinai, aš labai laukiau tos laidos (užuot: „Tu ką, nežinai, kad aš žiūriu ją kasdien?!“).

Pasiųsti konfliktinėje situacijoje aiškų „Aš-pranešimą“ svarbu dar ir dėl kitos priežasties: suaugusiajam tenka susimąstyti, kaip būtent jo poreikis suvaržytas vaiko veiksmų ar norų.

Kostas, susitaupęs iš tų kišenpinigių, kuriuos jam davė tėvai, nusprendė išleisti juos kramtomajai gumai ir pašto ženklams. Tačiau tėvai norėjo, kad vietoj gumos jis nusipirktų kokį nors žaidimą. Berniukas atkakliai gynė savo, tėvai – savo. Baigėsi abipusiais priekaištais, įžeidinėjimais, kivirču.

Ar teisūs tėvai? Ne! Paklauskime, koks jų asmeninis poreikis būtų suvaržytas, jeigu Kostas nusipirktų kramtomosios gumos? Joks! Vadinasi, pagrindo konfliktui paprasčiausiai nebuvo.

Gaila, tačiau gana dažnai tėvai imasi draudimų, nesusimąstydami: „Negalima, ir viskas!“ O jeigu vaikas ima domėtis, kodėl negalima, tai priduria: „Mes neprivalome tau atsiskaitinėti.“

O jeigu pabandytume atsiskaityti bent **sau**? Tada gali pasirodyti, kad už to „negalima“ nėra nieko daugiau nei noras įtvirtinti savo valdžią ar palaikyti savo tėvišką autoritetą. Apie valdžią ir autoritetą mes pakalbėsime truputį

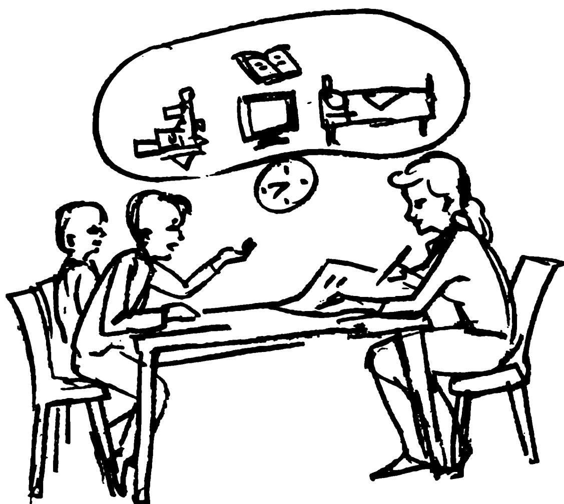
vėliau, atsakymuose į klausimus, o dabar toliau nagrinėkime šio metodo etapus.

Antras žingsnis: ***pasiūlymų rinkimas***

Šis etapas prasideda nuo klausimo: **„Ką mums daryti?“**, „Ką gi mums sugalvoti?“ arba „Kaip mums pasielgti?“ Paskui būtinai reikia palaukti, duoti vaikui galimybę **pirmam** pasiūlyti sprendimą (arba sprendimus), ir tik tada siūlyti savo variantus. Tuo metu nė vienas, netgi pats netinkamiausias, jūsų nuomone, pasiūlymas neatmetamas. Iš pradžių pasiūlymai paprasčiausiai renkami „į krepšelį“. Jeigu pasiūlymų daug, juos galima užrašyti popieriaus lape.

Pateiksiu pavyzdį, papasakotą mūsų kursuose vienos mamos.

Grįžusi iš darbo, pas savo dvylikametį sūnų Paulių ji aptiko jo draugą Marių: berniukai kartu ruošė pamokas. Jie ėmė prašyti mamos leisti pažiūrėti labai įdomią televizijos laidą, kuri prasideda 23 valandą. Mariaus tėvai leido jam likti nakvoti svečiuose.



Tačiau mama labai pavargo ir ruošėsi eiti miegoti 22 valandą. Televizorius stovėjo jos kambaryje. Be to, vaikams ryte į mokyklą, nederėtų taip stipriai pažeisti režimo

Ką daryti?

Mama nusprendė taikyti konstruktyvų konfliktinės situacijos sprendimo būdą. Atidžiai išklausiusi vaikų ir pasidalijusi savo būgštavimais, ji paklausė: „Ką gi mums daryti?“ Vaikai pasiūlė keletą variantų:

1. Paprašyti Mariaus tėvų leidimo pažiūrėti laidą pas jį.

2. Pažiūrėti laidą kartu, o paskui Mariui eiti namo.

3. Mamai su Pauliumi susikeisti kambariais: tada vaikai galės, netrukdydami jai, pažiūrėti laidą.

4. Pažaisti kartu iki 23 valandos ir eiti miegoti, Marius lieka svečiuose.

Mamos pasiūlymai buvo tokie:

5. Vaikai žaidžia iki 22 valandos ir visi eina miegoti.

6. Vaikai eina nakvoti pas Marių.

7. Kiekvienas nakvoja savo namuose.

8. Vaikai gulasi 22 valandą, tačiau mama leidžia jiems paskaityti.

Verta pažymėti, kad kai kurie vaikų siūlymai (pavyzdžiui, antras) iš pat pradžių mamai galėjo pasirodyti netinkami, tačiau ji atsispyrė pagundai iš karto tai pasakyti.

Kai pasiūlymų rinkimas baigtas, daromas trečias žingsnis.

Trečias žingsnis: *pasiūlymų įvertinimas ir labiausiai tinkamo pasirinkimas*

Šiame etape vyksta bendras pasiūlymų aptarimas. „Šalys“ tuo metu jau žino vienas kito interesus, ir ankstesni žingsniai padeda sukurti abipusės pagarbos atmosferą.

Pavyzdyje su berniukais ir mama šis etapas vyko taip:

1. Mariaus tėvai buvo prieš, ir pasiūlymas atkrito pats savaime.

2. Netinka, nes nukenčia mama.

3. Mamai nelabai patogu: ji įpratusi miegoti savo lovoje. Be to, ji paprastai skaito prieš miegą, o Pauliaus kambaryje nėra naktinės lempos; nuo apšvietimo iš viršaus jai

įskaus galva. Kartu Paulius pasako Mariui, kad sėdėdamas vėlai prie televizoriaus jis „vėl užmigs".

4. Mama neprieštarauja. Paulius plėtoja mintį: „Pasiimkime į savo kambarį magnetolą ir konstruktorių." Marius: „Pastatysime garažą ir greitkelį. Ausines imame?"

5. Netinka vaikams.

6. Marius skambina tėvams pasitarti, bet jo mama neleidžia gultis vėlai.

7. Vaikų netenkina: „Norime būti kartu."

8. Vaikai: „Galima, žinoma, tačiau geriau neskaityti, o pažaisti Pauliaus kambaryje."

Galiausiai pasirenkamas 4 pasiūlymas.

Jei renkantis geriausią sprendimą dalyvauja keletas žmonių – kaip buvo šiuo atveju, – tai geriausiu laikomas tas, kuris išrenkamas vieningai.

Pabrėšime, kad tai buvo pirmasis mamos bandymas taikyti konstruktyvų konflikto sprendimo būdą, ir ji tai padarė sėkmingai.

Kai kuriems skaitytojams gali nepatikti sprendimas, prie kurio priėjo visi trys: juk jis reiškė, kad vaikai guls vėlai. Tačiau nevertinsime šio sprendimo teisingumo: svarbu, kad jis pasirodė ir mamai, ir vaikams toje situacijoje visiškai priimtinas. Mums daug svarbiau atkreipti dėmesį į procesą, kuris vedė prie šio sprendimo, ir išskirti jame keletą teigiamų momentų.

Pirma, mes matome, kad kiekvienas dalyvis buvo išklausytas. **Antra,** kiekvienas įsigilino į kito padėtį. **Trečia,** tarp „šalių" neiškilo nei susierzinimo, nei įskaudinimo, atvirkščiai, išliko draugiškų santykių atmosfera. **Ketvirta,** vaikams pasitaikė galimybė aiškiai suprasti savo tikruosius norus, pavyzdžiui, pasirodė, kad jiems ne tiek svarbu žiūrėti televizorių, kiek praleisti vakarą kartu. Pagaliau, **penkta,** vaikai gavo puikią pamoką, kaip kartu spręsti „sunkius" klausimus.

Tėvų praktika rodo, kad kartojantis tokioms situacijoms taikus ginčų sprendimas tampa vaikams įprastu reikalu.

Ketvirtas žingsnis: *priimto sprendimo detalizavimas*

Tarkime, šeimoje nuspręsta, kad sūnus jau didelis, ir jam laikas savarankiškai keltis, pusryčiauti ir išeiti į mokyklą. Tai išvaduos mamą nuo ankstyvų rūpesčių ir duos jai galimybę išsimiegoti.

Tačiau vien sprendimo maža. Reikia išmokyti vaiką naudotis žadintuvu, parodyti, kur padėtas maistas, kaip pasišildyti pusryčius ir t. t.

Penktas žingsnis: *sprendimo įgyvendinimas, patikrinimas*

Imkime tokį pavyzdį: šeimos nariai nusprendė sumažinti krūvį mamai, paskirstyti namų darbus tolygiai. Perėję visus etapus, priėjo tam tikrą sprendimą. Jį gerai būtų užrašyti ant lapelio ir pakabinti ant sienos (žr. ketvirtą žingsnį).

Tarkime, vyriausiajam sūnui teko tokios pareigos: išnešti šiukšles, plauti vakarais indus, pirkti duoną ir vesti mažąjį broliuką į darželį. Jei berniukas anksčiau to reguliariai nedarė, tai pradžioje galimos nesėkmės.

Neverta jam priekaištauti dėl kiekvienos nesėkmės. Geriau palaukti keletą dienų. Patogiu momentu, kai jis ir jūs turite laiko ir niekas nėra susierzinęs, galima paklausti: „Na kaip tau sekasi?

Geriau, jei apie nesėkmes pasakys vaikas. Gali būti, kad jų bus labai daug. Tada verta pasitikslinti, kur, jo nuomone, slypi priežastis.

Gali būti, kad kažko neapskaičiavote arba reikia kažkokios pagalbos, arba jis norėtų kitos, „atsakingesnės“, užduoties.

Baigdama pažymėsiu, kad šis būdas nepalieka pralaimėjusiųjų. Atvirkščiai, jis kviečia nuo pat pradžių bendradarbiauti, ir galiausiai laimi visi.

TĖVŲ KLAUSIMAI

KLAUSIMAS: *Kaip pradėti taikyti konstruktyvųjį būdą, jei niekada nieko panašaus šeimoje nedarėme?*

ATSAKYMAS: Geriausia pradėti nuo bendro pokalbio šeimoje. Gerai tai daryti susirinkus kartu ramioje aplinkoje. Paaiškinkite vaikams, kad yra geras būdas „susitarti", papasakokite, kaip tai daryti, ir pakvieskite pabandyti. Iš suaugusiųjų čia reikalaujama tikro noro išklausyti vaiką. Dar kartą priminsiu: aktyvusis klausymas – jūsų pagrindinis pagalbininkas.

KLAUSIMAS: *Ar nenukenčia tėviškas autoritetas?*

ATSAKYMAS: Aptarkime dviejų sąvokų skirtumus: autoritetas ir autoritariškumas. Autoritarišku vadinamas žmogus, kuris veržiasi prie valdžios ir, naudodamasis jėga, siekia kitų paklusnumo. Autoritetingas tas, kurio įtaka kitų poelgiams remiasi jo nuomonės pripažinimu ir pagarba, jo asmeninėmis savybėmis: kompetentingumu, teisingumu ir pan.

Mažam vaikui tėvai – būtybės, kurias jis garbina ir dievina. Mažylio akyse tėtis – pats stipriausias, pats protingiausias, pats teisingiausias; mama – pati gražiausia, pati geriausia, pati nuostabiausia.

Šį autoritetą tėvai turi paprasčiausiai todėl, kad jie suaugę, o vaikas dar mažas, neišmanantis ir silpnas. Pirmaisiais gyvenimo metais toks natūralus autoritetas duoda vaikui labai daug. Jis nesąmoningai „sugeria" iš tėvų viską: elgesio manieras, skonį ir pažiūras, vertybes ir moralės normas. Tačiau laikui bėgant jėgų santykis keičiasi. Neišvengiamai vyksta vaikų ir tėvų galimybių lyginimas. Gali nutikti, kad tėtis jau nebežino, kaip išspręsti uždavinį, su kuriuo susitvarko sūnus, o mama neperskaitė tiek knygų, kiek jos duktė.

Ateina kritinis momentas, kai tėvų autoritetas nustoja priklausyti nuo amžiaus pranašumo.

Kas gi tada įvyksta?

Tėvai atsiduria priešais dramatišką pasirinkimą tarp užtarnauto autoriteto ir autoritariškumo.

Autoritariškumo kelias absoliučiai niekur neveda. Valdžia, kuri remiasi besąlygišku paklusnumu ar bausmės baime, nustoja funkcionuoti.

Vaikas anksčiau ar vėliau pradeda kovoti už savarankiškumą, už teisę realizuoti savo poreikius ar tikslus, ir daro tai su visa savo jaunatviška energija. Kartais prieinama iki atviro karo. Ir didžiausias pavojus kelyje – pojūtis, kad negalima pasukti atgal.

Mūsų nuomone, pasirinkimas vienas: suprasti, kad prievarta prieš vaiką yra beviltiškas būdas, ir anksčiau ar vėliau tai lems, kad santykiai nutrūks. Suaugusysis praranda autoritetą, jeigu ima vadovautis draudimais, spaudimu ir įsakinėjimu.

Suaugusysis išsaugo autoritetą, jei lieka jėgos ir patirties pavyzdžiu. Tačiau ne įsakymo jėgos, o dvasinės, asmeninės jėgos, ir tos patirties, kuri susideda ne iš mechaninių žinių atsargų, bet iš išmintingo elgesio.

Būdas, su kuriuo mes jus supažindinome, padeda parodyti išmintį sunkiose jums ir jūsų vaikui situacijose ir neleisti pavojingai nukrypti į autoritariškumą.

KLAUSIMAS: *Ar ne per daug laiko užima konstruktyvus konflikto sprendimo procesas?*

ATSAKYMAS: Iš tikro, čia nesusitvarkysi „kariškai", vienskiemene komanda, tenka sugaišti dešimt minučių, o gal ir pusvalandį.

Tačiau pirmiausia šis laikas neprarastas, o įsigytas: vaikai ir visa šeima tomis minutėmis įgyja geranoriško bendravimo patirties.

Antra, jei konfliktas liks neišspręstas, jis atsinaujins. Tada valandų, skirtų bevaisiams ginčams ir kivirčams, iš tiesų susidarys gerokai daugiau nei prireiktų jų protingam sprendimui.

Trečia, daugelis tėvų pažymi: taikant teisingą būdą konfliktų kyla vis rečiau ir jie išsprendžiami vis greičiau.

KLAUSIMAS: *Ką daryti, jei nepavyksta rasti visus tenkinančio sprendimo?*

ATSAKYMAS: Būgštavimas nerasti visiems priimtino sprendimo paprastai nepasitvirtina. Tiesa, šis susirūpinimas kyla natūraliai, jeigu stebėsime iš šalies, kaip „dalgis atsitrenkia į akmenį". Tačiau tai ir svarbiausia, kad

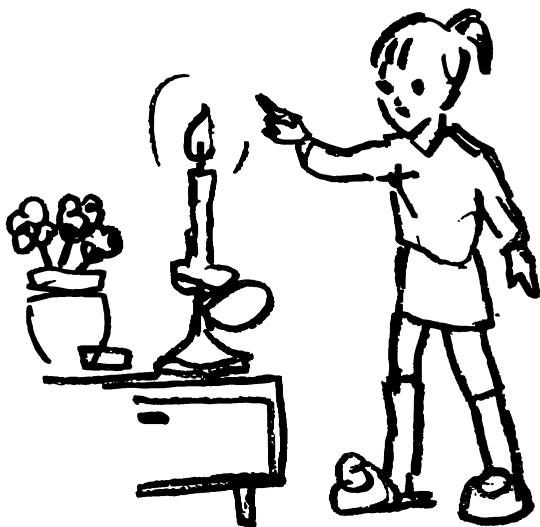
mūsų metodas numato abiejų šalių suinteresuotumą bendru sprendimu. Šiuo atveju pažadinamas išradingumas ir pasirengimas padėti vienas kitam.

KLAUSIMAS: *Ką daryti, jei vaikui gresia pavojus, o jis atkakliai reikalauja savo, ar ir čia reikia ieškoti bendro sprendimo?*

ATSAKYMAS: Jeigu nuo skubių jūsų veiksmų priklauso vaiko gyvybė, tai, žinoma, reikia veikti energingai, neleidžiant prieštarauti.

Tačiau įsakymas ir uždraudimas, kaip pagrindiniai metodai užkertant kelią bet kokiam pavojui, ne iki galo vaiko suvokiamam, netinka.

Dažnai įsiplieskia ginčas tokiu klausimu: ar reikia leisti mažyliui paliesti degančią žvakę, jeigu jis neklauso žodžio „negalima“ ir toliau lenda prie ugnies?



Vieni tėvai mano, kad jie turi laikytis draudimo, kiti – kad verta leisti vaikui nudegti, jeigu jis taip to siekia.

Ar ne su tokia alternatyva jūs susiduriate daugelyje gyvenimo situacijų? Ir kuo vyresni vaikai, tuo brangiau gali tekti mokėti už nuosavos patirties įgijimą! Kaipgi teisingai pasielgti?

Universalaus atsakymo, žinoma, nėra. Tačiau verta prisiminti, kad nuolat saugodami vaikus nuo pavojų mes galbūt stumtelime juos į dar didesnį pavojų, nes neleidžiame jiems būti atsakingiems už savo poelgius. Tuo pat metu sėkminga bendro konfliktų sprendimo praktika gali tapti gera vaiko atidumo ir atsargumo auklėjimo mokykla.

KLAUSIMAS: *Kaip elgtis, jei konfliktas kyla tarp vaikų?*

ATSAKYMAS: Blogiausia, kai tėvai prasidėjus konfliktui tarp vaikų griežtu tonu prideda ir savo nuomonę: „Tuojau pat liaukitės!", „Tuoj aš jus abu..." Tikriausiai dar blogiau, jeigu jie palaiko vieną iš vaikų – paprastai jauniausią. Toks tėvų elgesys skatina jaunesniojo lepinimą ir sukelia vyresniojo baisią nuoskaudą bei pavydą.

Daugeliu atvejų geriausia leisti patiems vaikams išsiaiškinti santykius. Galima pasiųsti maždaug tokio pobūdžio „Aš-pranešimą": „Man nepatinka, kai namie kyla toks riksmas", „Man patinka, kai vaikai išsiaiškina patys."

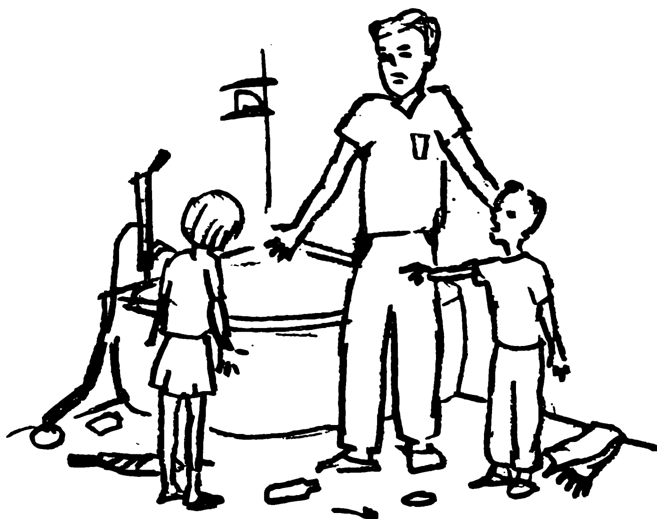
Tačiau būna atvejų, kai tėvai tarpininkauja kilus vaikų konfliktui. Tada konstruktyvus būdas pasirodo labai naudingas.

Pirmiausia reikia, žinoma, išklausyti kiekvieną pusę.

Labai svarbu kartu laikytis tokių principų: jeigu jums klausantis vieno vaiko jis ima jausti, kad įsigilinate į jo problemą, duokite kokiu nors būdu suprasti kitam, kad ir jis bus lygiai taip pat dėmesingai išklausytas. Būkite tikri, kitas vaikas labai pavydžiai seka jūsų pokalbio toną, o nebarimas, taikus tonas gali sukelti mintį, kad jūsų simpatijos – „priešininko" pusėje. Todėl klausant vieno vaiko išgyvenimų, reikėtų žvilgsniu, prisilietimu, galvos linktelėjimu pasiųsti signalą kitam: „Taip, aš atsimenu ir tave, ir greitai būsiu pasirengęs atidžiai tave išklausyti."

Išnagrinėkime panašaus pokalbio su vaikais pavyzdį.

TĖTIS: Žinote, vaikai, aš dabar užėjau į vonią ir man buvo labai nemalonu matyti ten tokią netvarką: rankšluosčiai suglamžyti, ant grindų vanduo, vonia neišplauta... („Aš-pranešimas").



GODA: Tai Andrius, jis niekada išsimaudęs nesutvarko!

ANDRIUS (piktai): Netiesa, tu pati ten viską išmėtei!

GODA: Ne, tu!

ANDRIUS: Ne, tu!

MAMA: Man nemaloni ši scena („Aš-pranešimas“). Goda, tu nori pasakyti, kad tu vonią sutvarkai (aktyvusis klausymas).

GODA: Na, ne viską sutvarkau, bet nepalieku taip kaip jis.

ANDRIUS: Štai būtent, „ne viską sutvarkai“!

MAMA: Tuojau, Andriau, aš paklausysiu ir tavęs. Vadinasi, kažko ir tu nesutvarkei (tęsiamas aktyvusis klausymas).

GODA: Na, galbūt kažko.

MAMA (Andriui): Ir tau, Andriau, skaudu, kai kaltina tave vieną dėl visko (Andrius linksi). Taigi, aš supratau taip: kiekvienas sutinka, kad jis prisidėjo prie netvarkos. (Mama reziumuoja tai, kas pasakyta.) O tėčiui dabar nemalonu ten įeiti (aktyviai klausosi tėčio), ir man, prisipažinsiu, taip pat („Aš-pranešimas“). Ką gi darysime? (Pagrindinis klausimas, kai visi išklausyti ir aistros pritilo.)

ANDRIUS: Tegu susitvarko kiekvienas savo (mama išlaukė, kol pasiūlymą pateiks kuris nors iš vaikų).

MAMA: Tai yra prie kiekvienos balutės parašysime: „Andrius“, „Goda“ (humoro jausmas paprastai labai padeda sumažinti įtampą).

ANDRIUS (šypsodamasis): Na, gal ne taip smulkmeniškai.

GODA: Aš išplausiu grindis ir vonią, o jis tegu sutvarko visa kita (dar vienas pasiūlymas).

ANDRIUS: Gerai, sutinku.

MAMA: Na ką gi, man atrodo, šis sprendimas tinka visiems. Kada jūs tai padarysite, dabar ar po vakarienės? (Sprendimo detalizavimas.)

ANDRIUS: Tai ką čia, dabar. (Goda linksi.) O ką reiškia „sutvarkyti visa kita“?

MAMA: Eime pažiūrėti. (Eina visi kartu.) Kaip tu manai, ką čia reikėtų padaryti?

ANDRIUS: Rankšluosčiai, kojinės... dar muilas ir plaušinė... (Sprendimo detalizavimas.)

Vaikai greitai susitvarko, vakarienė praeina ramiai. Incidentas užmirštas, o vaikai įgijo vertingos konfliktų sprendimo be pralaimėjimų patirties.

DEVINTA PAMOKA

O kaip disciplina?

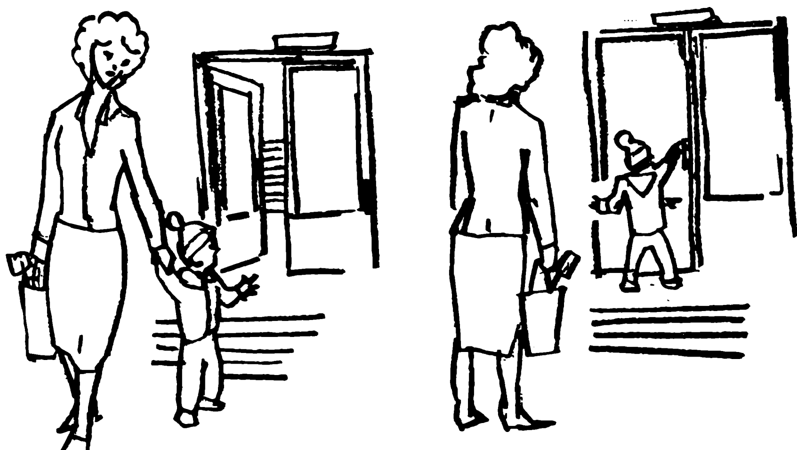
Kodėl apie discipliną tik dabar?
●
Vaikams reikia taisyklių
●
Taisyklė apie taisykles
●
Pirma ir antra taisyklės
●
„Auksinis vidurys“ ir keturios spalvų zonos
●
Trečia, ketvirta ir penkta taisyklės
●
Klausimas apie bausmes
●
Natūralios ir sąlyginės nepaklusnumo priežastys
●
Šešta taisyklė. „Džiaugsmo zona“
●
„Sunkūs“ vaikai
●
Keturios atkaklaus nepaklusnumo priežastys
●
Kaip sužinoti priežastį?
●
Keturios skirtingos strategijos



Praėjusiose pamokose mes kalbėjome apie vaikų jausmus bei išgyvenimus ir apie tai, kaip klausyti, girdėti, suprasti ir priimti juos. Įžvelgiu susikaupusį tėvų nekantrumą: kada gi bus kalbama apie **discipliną ir paklusnumą**? Juk yra taisyklės, kuriomis vaikai turi vadovautis, reikalavimai, kuriuos jie turi besąlygiškai vykdyti!

Negalima su tuo nesutikti. Žinoma, tokios taisyklės ir reikalavimai yra, ir atėjo laikas jas apsvarstyti. Kodėl tik dabar? Tam yra svarių priežasčių: nemokėdami atsižvelgti į vaiko emocijas ir išgyvenimus, interesus ir poreikius, taip pat ir į savo, tėvai negali sureguliuoti disciplinos. Praėjusios pamokos suteikia mums būtiną bazę: naujų bendravimo žinių ir įgūdžių. Mes ne kartą taikysime juos šioje pamokoje.

Pradėsiu nuo vienos „paslapties“, kuri kai kuriems tėvams gali pasirodyti netikėta. Vaikams ne tiktai reikia tvarkos ir taisyklių, jie jų nori ir laukia! Tai daro jų gyvenimą suprantamą ir nuspėjamą, sukuria saugumo jausmą.



Jums turėtų būti žinoma, kaip nervinasi ir praranda ritmą kūdikis, išvežtas iš namų kelioms valandoms į „svečius", ir kaip jis nusiramina, atsidūręs namuose, įprastoje aplinkoje.

Vaikai kartais yra pasirengę palaikyti tvarką labiau nei suaugusieji.

Prisimenu vieną jaudinančią sceną. Mama su pusantrų metų mažyliu išėjo pasivaikščioti. Atidariusi laiptinės duris, ji taip ir paliko jas atlapas. Paėjęs keletą žingsnių, mažylis sunerimęs atsigręžė, ištraukė rankytę iš mamos rankos, netvirtais žingsniais nuėjo prie durų ir, šiek tiek pasistengęs, jas uždarė. Tvarka buvo atkurta. Pažiūrėjusi į mamą, aš pamačiau jos suglumusią šypseną.

Visi, žinoma, susidūrė su kitu gero vaikų „konservatizmo" pavyzdžiu, jų siekimu pakartoti įprasta: jūs skaitote ikimokyklinukui knygą ar sekate pasaką. Pirmiausia stebina, kad ši knyga ar pasaka jam nenusibosta: jis pasirengęs jos klausyti begalę kartų, nors jau viską žino atmintinai. Ir pabandykite ką nors pakeisti tekste – iš karto išgirsite protestą: „Ne, čia tu praleidai", „Ne, jis ne taip pasakė, o šitaip..."

Pateiksiu vieną atvejį iš asmeninės patirties, kuris parodo, kaip tvarkos pažeidimas gali visiškai sutrikdyti ir net išgąsdinti vaiką.

Kartą manęs paprašė pasėdėti su trejų metų mergaite. Jos tėvai, mano draugai, ryžosi pirmą kartą per paskutinius trejus metus ištrūkti į teatrą. Iki tol aš retai mačiau mergaitę, tačiau žinojau, kad ji buvo gana nerami. Tačiau tėvai tikėjo mano „psichologine kvalifikacija", o ir aš, prisipažinsiu, taip pat. „Pažaiskime ką nors labai įdomaus, – pasiūliau aš, – pavyzdžiui, namuką!" Prisiminimai iš savo vaikystės ir kitų vaikų stebėjimai leido tikėtis, kad mergaitei žaidimas patiks. „O kaip?" – nedrąsiai paklausė mergaitė. Ir tada aš su entuziazmu ėmiau rodyti „kaip reikia". Apverčiau keletą kėdžių, sustūmiau jas kartu ir uždengiau iš viršaus antklode. Pabandžiau „namuko" viduje dar pastatyti stalinę lempą... Ir čia išgirdau smarkų mergaitės verksmą:



„Greitai padėk į vietą!" – šaukė ji, mirtinai išgąsdinta. Jau vėliau sužinojau, kad jos tėvai niekada neleido namie panašios netvarkos.

Vaikai intuityviai jaučia, kad už tėvų „negalima" slepiasi rūpestis jais. Vienas paauglys su kartėliu prisipažino, kad tėvai jo visai nemyli, nes leidžia jam per daug, įskaitant ir tai, kas neleidžiama kitiems vaikams. „Jiems, man atrodo, aš visai nerūpiu", – liūdnai užbaigė berniukas.

Kyla klausimas: jei vaikai jaučiasi labiau apsaugoti nustatytomis tvarkos ir elgesio taisyklių sąlygomis, tai kodėl jie taikosi tą tvarką ir taisykles pažeisti? Kodėl tuo nuolat skundžiasi tėvai, auklėtojai, mokytojai?

Galima įvardyti daug priežasčių, jų yra daug daugiau, nei atrodo iš pirmo žvilgsnio. Apie jas mes pakalbėsime vėliau, pamokos pabaigoje. Dabar pasakysiu tik tiek, kad iš tikro vaikai sukyla ne prieš pačias taisykles, o prieš jų „įdiegimo" metodus (sutikite, šis įprastas klausai žodis jau nurodo į jėgos metodus). Todėl suformuluokite klausimą kitaip: kaip rasti nekonfliktinius vaiko disciplinos būdus?

Manau, kad apie tokią discipliną svajoja kiekvienas tėvas. Tai, be abejonės, pati sunkiausia ir subtiliausia auklėjimo užduotis. Juk nuo jos išsprendimo būdo priklauso, ar užaugs vaikas susitelkęs ir atsakingas žmogus, ar ne.



Yra keletas taisyklių, kurios padeda suderinti ir palaikyti šeimoje nekonfliktinę discipliną. Tai kažkas panašaus į sąrašą taisyklių apie taisykles.

Pirma taisyklė

Taisyklės (apribojimai, reikalavimai, draudimai) kiekvieno vaiko gyvenime būtinai turi būti.

Tai ypač naudinga atsiminti tiems tėvams, kurie siekia kuo mažiau liūdinti vaikus ir vengti konfliktų su jais. Galiausiai juos ima vedžioti už pavadėlio jų vaikai. Tai nuolaidžiaujantis auklėjimo stilius. Jo padarinius mes apsvarstėme praėjusioje pamokoje (žr. 8 pamoką, antrą nekonstruktyvų konfliktų sprendimo būdą).

Antra taisyklė

Taisyklių (apribojimų, reikalavimų, draudimų) neturi būti per daug, ir jos turi būti lanksčios.

Kaip jūs suprantate, ši taisyklė įspėja apie kitą kraštutinumą – auklėjimą, atitinkantį „veržlių užsukinėjimą“, tai yra autoritarinio bendravimo stilių (žr. pirmą nekonstruktyvų konfliktų sprendimo būdą).

Abi taisyklės kartu numato ypatingą saiko jausmą, ypatingą tėvų išmintį sprendžiant klausimus apie „galima“, „priklauso“ ir „negalima“.

ŽALIOJI ZONA





GELTONOJI ZONA



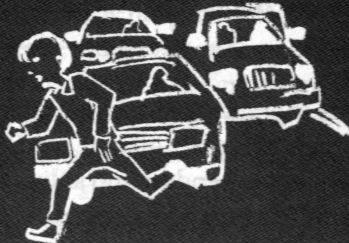


ORANŽINĖ ZONA



RAUDONOJI ZONA









Surasti auksinį vidurį tarp nuolaidžiavimo ir autoritarinio stilių mums padeda vaiko elgesio **keturių spalvų zonų** vaizdas: žalios, geltonos, oranžinės ir raudonos (zonų idėja priklauso vienam amerikiečių psichologui, mes ją pakeičiame ir papildome savaip).

Į **žaliąją** zoną sudėsime visa tai, ką leidžiama daryti **vaikui jo paties nuožiūra ir noru**. Pavyzdžiui, kokiais žaislais žaisti, kada ruošti pamokas, į kokį būrelį užsirašyti, su kuo draugauti...

Ieškodama pavyzdžių, aš, prisipažinsiu, susidūriau su sunkumais: ne taip jau daug pasirodė veiksmų pagal paties vaiko nuožiūrą, dėl kurių sutiktų visi tėvai. Pavyzdžiui, kai kurie suaugusieji mano, kad reikia kontroliuoti pamokų ruošimo laiką, sekti, su kuo jų sūnus išėjo pasivaikščioti, ir pan. Viena vertus, jų nerimas teisingas, kita vertus, manau, jie ir patys būtų laimingi nusimetę šią papildomų rūpesčių naštą.

Vaiko veiksmai, kuriems duodama **santykinė laisvė**, yra **geltonojoje** zonoje. Jam leidžiama veikti savo paties nuožiūra, tačiau tam tikrose ribose. Kitaip tariant, jis gali spręsti pats, tačiau su sąlyga, kad laikysis tam tikrų taisyklių. Pavyzdžiui, galima ruošti pamokas, kada nori, bet baigti darbą iki 8 valandos vakaro. Galima žaisti savo kieme, tačiau iš kiemo išeiti negalima.

Ši zona labai svarbi, kadangi būtent čia vaikas pratinamas elgtis pagal vidinę discipliną remiantis mums žinomu mechanizmu iš išorės į vidų. Tėvai pradžioje padeda vaikui sulaikyti tiesioginius impulsus, būti apdairiam ir mokytis kontroliuoti save kaip tik laikantis normų ir taisyklių, kurios nustatytos šeimoje. Pamažu, priprasdamas prie šių taisyklių, vaikas vadovaujasi jomis be ypatingos įtampos. Tačiau tai vyksta tik tuo atveju, jeigu nekyla konfliktų, susijusių su taisyklėmis.

Todėl nekonfliktinis vaiko priėmimas reikalavimų ir apribojimų turi būti **ypatingas jūsų rūpestis**. Pasistenkite kiekvienu atveju ramiai (bet trumpai!) paaiškinti, kuo

remiasi jūsų reikalavimas. Kartu būtinai pabrėžkite, koks būtent laisvas pasirinkimas lieka vaikui. Kai vaikai jaučia pagarbą jų laisvės ir savarankiškumo jausmui, jie lengviau priima tėvų apribojimus.

Pateiksiu sėkmingo mamos pokalbio su penkiamečiu Petriuku pavyzdį.

Petriukas čiumpa sausainį.

MAMA: Dabar ne laikas valgyti sausainius, jie nuslopins apetitą. (Apribojimas su trumpu paaiškinimu.)

PETRIUKAS: O aš noriu!

MAMA: Tu būtinai suvalgysi, bet tik baigiantis vakarienei. (Leidimas su sąlyga.)

PETRIUKAS: Aš nenoriu vakarieniauti!

MAMA: Tai yra tu kol kas nealkanas. (Aktyvusis klausymas.) Gerai, mes palauksime tėčio. (Galimo pasirinkimo parodymas.) Tu vakarienės valgysi košę ar keptas bulves? (Pasirinkimo galimybė.)

PETRIUKAS: Žinoma, keptas bulves, ir kartu su tėčiu!

Tačiau būna aplinkybių, kai mums tenka pažeisti nustatytas taisykles. Tokie atvejai patenka į kitą, oranžinę, zoną.

Taigi, **oranžinėje** zonoje yra tokie vaiko veiksmai, kuriems apskritai mes nepritariame, tačiau atsižvelgdami į **ypatingas aplinkybes** leidžiame. Pavyzdžiui, ilgai buvęs išvykęs tėtis grįžta 10 valandą vakaro, ir vaikui leidžiama neiti miegoti, kol jis sugrįš, ir netgi rytojaus dieną neiti į darželį. Arba: mažylis išgąsdintas baisaus sapno, ir mama priima jį į savo lovą, kol jis nurims.

Mes žinome, kad išimtys tik patvirtina taisykles; neverta bijoti panašių išimčių, jei jos iš tiesų retos ir pateisinamos. Užtat vaikai būna labai dėkingi tėvams už pasirengimą nusileisti jų ypatingam prašymui. Tada jie net labiau pasiruošę laikytis taisyklių įprastose situacijose.

Pagaliau paskutinėje, **raudonoje**, zonoje yra vaiko veiksmai, **nepriimtini jokiomis aplinkybėmis**. Tai mūsų kategoriški „negalima“, dėl kurių mes nedarome išimčių.

Negalima mušti, gnaibyti ir kandžioti mamos, žaisti su ugnimi, laužyti daiktų, skriausti mažesnių... Šis sąrašas „suauga" kartu su vaiku ir atveda prie rimtų moralinių normų ir socialinių draudimų.

Taigi, visos zonos kartu sako mums, kad taisyklė taisyklei nelygu ir kad visiškai įmanoma rasti „aukso vidurį" tarp pasiruošimo suprasti – ir būti tvirtam, tarp lankstumo – ir nepalenkiamumo auklėjimo disciplinos procese.



Trečia taisyklė

Tėvų reikalavimai neturi akivaizdžiai prieštarauti svarbiausiems vaiko poreikiams.

Pavyzdžiui, tėvams dažnai įgrysta „begalinis" vaikų aktyvumas: kodėl jiems reikia tiek daug bėgioti, šokinėti, garsiai žaisti, laipioti į medžius, mėtyti akmenis, piešti ant ko papuola, viską griebti, atidarinėti, ardyti?..

Atsakymas paprastas: visa tai ir dar daugelis dalykų yra natūralių ir labai svarbių vaikų vystymuisi judėjimo, pažinimo, mankštinimosi poreikių pasireiškimas. Jiems daug labiau nei mums, suaugusiesiems, reikia judėti, tirti daiktus, išmėginti savo jėgas. Drausti panašius veiksmus – tai lyg bandyti užtverti vandeningą upę. Geriau pasirūpinti tuo, kaip nukreipti jos tėkmę į tinkamą ir nepavojingą vagą.

Tyrinėti balas galima, tačiau tik aukštais batais, ardyti laikrodžius taip pat galima, bet tik jeigu jie seni ir seniai nebeveikia, žaisti su kamuoliu galima, bet tik ne patalpoje ir toliau nuo langų, netgi mėtyti akmenis į taikinį galima, jeigu pasirūpinsi, kad niekas nuo to nenukentėtų. Jūs, žinoma, pažinsite pavyzdžius iš geltonosios zonos, tačiau jie gali priklausyti taip pat ir žaliajai. Dėl to reikia sudaryti vaikui tinkamą aplinką ir leisti veikti laisvai.

Pavyzdžiui, kai kurių šalių vaikų ugdymo įstaigose yra koklinis kambarys, skirtas specialiai piešti ant sienų. Kiekvienas vaikas gali piešti flomasteriu arba dažais, kiek jam patinka. Vėliau piešiniai purkštu nuplaunami, ir kambarys paruoštas kitai grupei. Vaikams labai patinka šie užsiėmimai, auklėtojams taip pat.

Kitas pavyzdys labiau liečia mokyklinį amžių. Pradedant nuo dešimties ar vienuolikos metų, vaikams tampa ypač svarbu bendrauti su bendraamžiais. Jie buriasi į grupes, dideles ar mažas, dažniau leidžia laiką ne namuose, draugų nuomonės paiso labiau nei suaugusiųjų. Iš paauglių tėvų dažnai tenka girdėti: „Tai jau iš tikro savo tėvynėje pranašu nebūsi." Vienas tėvas, aukštosios mokyklos dėstytojas, sakydavo savo sūnui: „Pažiūrėtum, kaip studentai seka mano burną, stengdamiesi nepraleisti nė vieno žodžio, o tu..."

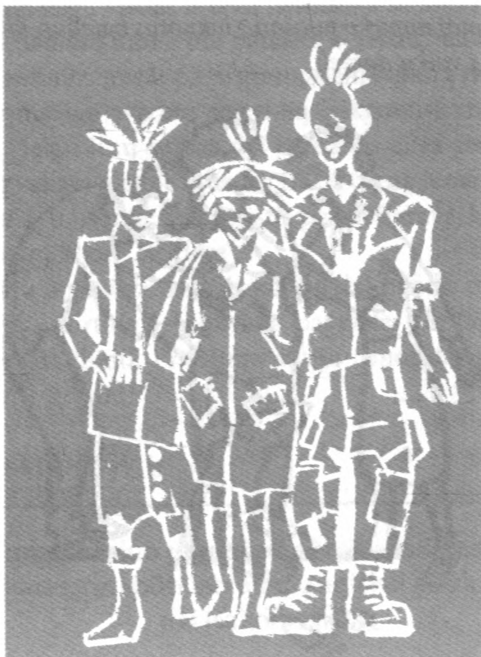


Vaikai dažnai nustoja klausyti tėvų, ir to padariniai gali būti pavojingi. Kad išvengtų komplikacijų, tėvai turėtų būti ypač atsargūs drausdami „nedraugauti", „neiti", „nesivilkti", „nedalyvauti".

Reikia įsitikinti, ar vaikas nesuvokia šių draudimų kaip grėsmės jo statusui vaikų grupėje. Baisiausia jam – tapti „balta varna" arba pajuokos objektu, būti vaikų nepriimtam arba atstumtam. Ir jeigu vienoje svarstyklių pusėje atsidurs padėtis tarp bendraamžių, o kitoje – tėvų „negalima", tai greičiausiai nusvers pirmoji.

Iš mūsų, tėvų, kartais reikalaujama ypatingos kantrybės bei pakantumo ir netgi filosofinio nusiteikimo. Tai padės priimti paauglių madą, nežinomus anksčiau žodelius ir posakius, sunkiai pakeliamą muziką, įmantrias šukuosenas ir abejotinus papuošalus, pernelyg trumpus sijonus ir per daug skylėtus džinsus.

Paauglių mada panaši į vėjaraupius – daugelis vaikų ją pasigauna ir „perserga" sunkiau ar lengviau, o po kelerių metų patys šypsosi, atsigręžę atgal. Tačiau neduok Dieve, jei tuo metu užsitęstų tėvų konfliktas su sūnumi ar dukra. Pritarimo savo nuomonei jie nepasiektų, bet kontaktą ir pasitikėjimą gali prarasti visam laikui.



Kas gi lieka tėvų daliai, išskyrus kantrybę ir priėmimą neišvengiamų „vėjaraupių“? Man atrodo, labai daug, ir svarbiausia – likti nešėjais ir skleidėjais bendresnių, nepraeinančių vertybių: sąžiningumo, darbštumo, kilnumo, kito asmens gerbimo. Pastebėkite, kad daugumą iš šių vertybių jūs galite ne tik aptarinėti su savo augančiu vaiku, bet ir realizuoti savo tarpusavio santykiuose, o tai – pati svarbiausia dovana, kurios jis ieško sielos gilumoje ir tikisi iš jūsų gauti!

Ketvirta taisyklė

Taisyklės (apribojimai, reikalavimai, draudimai) turi būti suderintos tarp suaugusiųjų.

Ar pažįstama jums, kai mama sako viena, tėtis kita, o senelė – trečia. Štai kaip ir šiuo atveju.

Laimai nupirko puošnius lakuotus batelius, kitą rytą ji ruošiasi į vaikų darželį.



LAIMA: Aš apsiausiu naujus batelius.

MAMA: Ne, Laimute, jie šventėms ir eiti į svečius.

LAIMA: Ne, aš noriu, noriu šiandien! (Ima verkšlenti.)

TĖTIS: Nenusimink, mes ką nors sugalvosime. – Kreipiasi į mamą: – Gal galima, tik vieną kartą?

MAMA: Ne, aš nesutinku. Vaikas turi pratintis saugoti brangius daiktus!

LAIMA (verkia stipriau): Tada aš visai neisiu į darže-elį!

(Įeina senelė).

SENELĖ: Kas vėl atsitiko?! Vėl jūs gadinate vaikui nuotaiką iš pat ryto?! Ateik pas mane, mergyte, papasakok, kas tave nuskriaudė. Ak, bateliai? Aš tau šiandien pat nupirksiu kitus, vaikščiosi su jais, kada panorėsi.

Tokioje situacijoje vaikui neįmanoma perprasti taisyklių, priprasti prie disciplinos. Jis įpranta pasiekti savo, „skaldydamas“ suaugusiųjų gretas. Santykiai tarp suaugusių šeimos narių nuo to netampa geresni.

Netgi jeigu vienas iš tėvų nesutinka su kito reikalavimais, geriau tuo momentu patylėti, o vėliau, jau be vaiko, aptarti nesutarimus ir pamėginti prieiti bendrą nuomonę.

Ne mažiau svarbus taisyklių laikymuisi yra nuoseklumas. Jeigu jūsų vaikas dvi dienas iš eilės gulėsi 10-ą valandą vakaro vietoje 9-os, tai trečią dieną jums bus sunku paguldyti jį laiku, jis pagrįstai paprieštaraus, kad vakar ir užvakar jūs jam „leidote“.

Verta atsiminti, kad vaikai nuolat bando mūsų reikalavimų „tvirtumą“ ir priima paprastai tik tai, ko nepavyksta išklibinti. Priešingu atveju išmoksta reikalauti, verkšlenti, grasinti.

Penkta taisyklė

Tonas, kuriuo pranešamas reikalavimas ar draudimas, turi būti labiau draugiškai aiškinamasis nei įsakomasis.

Bet koks geidžiamo draudimas vaikui sunkus, o jeigu jis tariamas piktu ar valdingu tonu, tai tampa dvigubai sunkesnis.

Mes jau kalbėjome, kad į klausimą „Kodėl negalima?" neverta atsakinėti: „Todėl, kad aš taip pasakiau", „Aš taip liepiu", „Negalima, ir viskas!" Reikia trumpai paaiškinti: „Jau vėlu", „Tai pavojinga", „Gali sudužti..."

Paaiškinimas turi būti trumpas ir kartojamas vieną kartą. Jei vaikas vėl klausia: „Kodėl?", tai ne dėl to, kad jis jūsų nesuprato, o todėl, kad jam sunku nugalėti savo norą. Čia padės tai, ko jūs jau mokėtės: pavyzdžiui, aktyvusis klausymas. Įsakymai ir „Tu-pranešimai" sustiprina vaiko priešinimąsi.

Sakinį, kuriame jūs kalbate apie taisyklę, geriau vartoti beasmene forma. Pavyzdžiui, tereikia pasakyti: „Su degtukais nežaidžiama", užuot sakius: „Nebandyk žaisti su degtukais!", „Saldainiai valgomi po pietų", užuot „Tuoj pat padėk saldainį į vietą!", „Uodega katei ne tam, kad už jos tampytų", užuot „Nustok kankinti katę!"

Panagrinėsime du pavyzdžius: pirmas – nesėkmingas, antras – sėkmingas mamos su dukra pokalbis.

Vaikai įsitraukę žaidžia.

MAMA: Užteks, baikite! (Įsakymas.)

SŪNUS: Kaip? Kodėl baigti?

MAMA: Puikiai žinote kodėl: jūs turite eiti miegoti. (Įsakymas „Tu-pranešimo" forma.)

DUKTĖ: Kaip, jau miegoti?

MAMA: Taip, jau! Ir jokių prieštaravimų! (Įsakymas.) Atima žaidimą, vaikai suirzę ir pikti.

Daug geriau, kai pokalbis prasideda kitaip nuo pat pirmų mamos žodžių.

MAMA: Vaikai, laikas baigti. (Beasmenė forma.)

SŪNUS: Kaip? Kodėl baigti?

MAMA: Laikas eiti miegoti. (Beasmenė forma.)

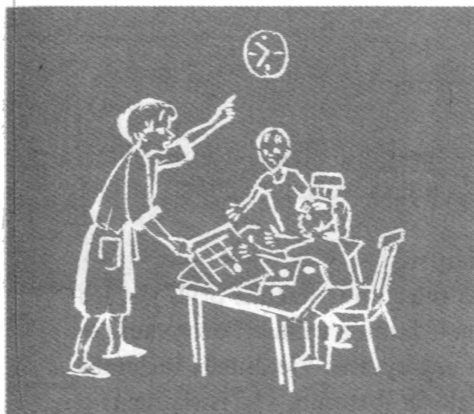
DUKTĖ: Kaip, jau miegoti?

MAMA: Aš matau, žaidimas įdomus, ir jums sunku atsitraukti. (Aktyvusis klausymas.)

DUKTĖ: Taip, labai įdomus! Žiūrėk, mums liko iš viso du ėjimai!

MAMA: Gerai, du ėjimai – tai nedaug, susitarėme.

ABU: Taip, taip. O paskui mes patys viską sutvarkysim.





Kaip matote, mama čia išlaikė draugišką toną ir leido suvokti, kad supranta vaikų padėtį. Disciplina dėl to nenukentėjo. Atvirkščiai, vaikai prisiėmė atsakomybę viską sutvarkyti pažaidę.

Būna labai naudinga, numačius vaiko sunkumus vykdant reikalavimą, aptarti juos iš anksto su vaiku. Jei, pavyzdžiui, žinoma, kad įdomus filmas baigiasi vėlai, o vaikas būtinai nori pažiūrėti „nors pradžią", tai verta įspėti, kad teks nutraukti viduryje filmo. Kartu galima jam pasiūlyti pasirinkti kitas galimybes, pavyzdžiui, pažaisti prieš miegą įdomų žaidimą ar paskaityti knygą. Jeigu jis vis dėlto pasirinks „sunkųjį" variantą, svarbu prižiūrėti, kad susitarimas būtų įvykdytas ir vaikas eitų miegoti laiku.

Gerai būtų padėti jam, priminus apie susitarimą likus penkioms minutėms iki nustatyto laiko. Tokiu atveju jūs tapsite greičiau pagalbininku vaikui laikantis savo noru duoto žodžio nei įkyriu „policininku". O jis įgaus dar vieną mažą nekonfliktinės disciplinos patirtį.



Pokalbis apie discipliną neišvengiamai veda prie klausimo apie bausmes. Ką daryti, jeigu nepaisant jokių gudrybių vaikas nepasiduoda?

Pirmiausia noriu jus užtikrinti, kad laikantis visų penkių taisyklių apie taisykles, taip pat viso to, ko mes mokėmės praeitose aštuoniose pamokose, jūsų vaiko nepaklusnumų skaičius sumažės daug kartų, jeigu visai nedings.

Vis dėlto nuo nesusipratimų niekas neapsaugotas, ir gali ateiti momentas, kai jums reikės reaguoti į aiškiai blogą elgesį.

Paprastai daug ginčų sukelia klausimas apie fizines bausmes. Asmeniškai aš tvirtai nusistačiusi prieš jas. Jos žeidžia ir pykdo, gąsdina ir žemina vaikus. Pozityvaus rezultato iš jų mažiau nei negatyvaus. Vienintelis variantas fizinio poveikio, kuris nekelia abejonių, – tai įsisiautėjusio vaiko sutramdymas.

Kartą man teko būti liudininke būtent tokios scenos. Veiksmas vyko Amerikoje. Trylikametis Džonas, laukdamas mamos mašinoje šalia namo, užsimanė užvesti variklį. Mašina, stovėjusi įjungta pavara (to jis, žinoma, nepastebėjo), truktelėjo, pralaužė tvorą ir trenkėsi į medį. Viskas įvyko taip netikėtai ir žaibiškai!

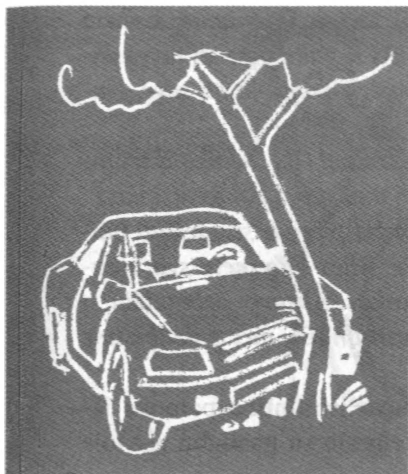
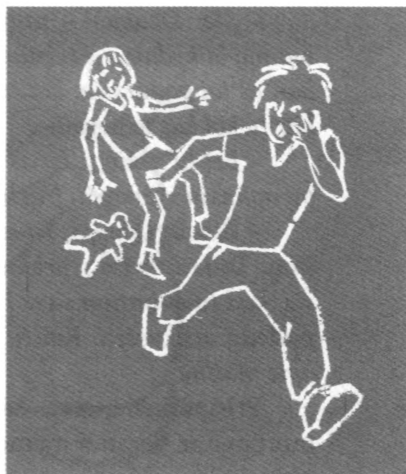
Paauglys, visas paraudęs ir drebėdamas, iššoko iš mašinos ir įlėkė į namą, burbėdamas panosėj: „Ką aš padariau, ką aš padariau!“ Jo jaunesnioji sesuo, mačiusi viską pro langą, sutiko jį kažkokia kandžia pastaba – ir buvo nublokšta ant žemės.

Išgirdusi jos riksmą pasirodė mama. Pamačiusi Džono būseną, ji sugriebė jį už rankų ir šiurkščiai pasodino ant sofos.

– Paleisk, – veržėsi Džonas.

– Ne, – tvirtai pasakė mama, – aš laikysiu tave, kol tu nusiraminsi.

– Ne, paleisk, – grūmėsi Džonas, – neturi teisės! Tai prievarta!





– Ne, Džonai, – ramiai, tačiau įtikinamai kalbėjo mama, laikydama jį tvirtai. – Aš negaliu paleisti tavęs dabar, aš tai padarysiu, kai tu pajėgsi kontroliuoti save. Dabar tu kol kas to negali.

– Bet tu nežinai, ką aš padariau! (Iki to laiko iš trumpų aplinkinių žmonių frazių mama suprato, kas atsitiko.)

– Žinau, Džonai. Tu sulaužei tvorą ir stuktelėjai mašiną. Tačiau ne tai svarbiausia. Man šiuo metu svarbiausia, kad tu ***suimtum save į rankas****. Aš tavęs nebaudžiu, o* ***padedu*** *atsikvošėti. Kai tu nusiraminsi, mes pakalbėsime apie mašiną.*

Prisipažinsiu, man tai buvo įsimintina pamoka išmintingo ir deramo mamos elgesio su paaugliu aštrioje situacijoje.

Jūs pasakysite, kad čia nėra jokios bausmės. Taip, galbūt. Nors čia aprašytas būtent toks atvejis, kai bausmė į galvą tėvams ateina pirmiausia. Tačiau šioje situacijoje Džonas jau buvo nubaustas tuo, kas įvyko, o mama suprato savo vaidmenį, kaip padėti jam iš to pasimokyti.

Taigi mes vėl susidūrėme su klausimu apie vaiko veiksmų neigiamus rezultatus: verta ar neverta leisti jiems įvykti? Anksčiau mes kalbėjome, jog verta, kad vaikas galėtų mokytis iš klaidų. Dabar mes galime pridurti: verta dėl pagarbos disciplinai ugdymo.



Natūralus nepaklusnumo padarinys – tai vienas iš bausmės būdų, siunčiamų paties gyvenimo, ir tuo daug vertingesnis, nes kaltinti tokiais atvejais vaikas neturi ką, išskyrus save patį.

Mažylis, apdraskytas katės, ar mokinys, gavęs dvejetą už neišmoktą pamoką, galbūt pirmąkart pajus tėvų reikalavimo prasmę ir gyvybišką būtinumą.

Viena tokia patirtis verta dešimties žodinių pamokymų. Be to, mes vis vien niekada negalėsime „pakloti šiaudų“ visur, kur mūsų vaikas gali „parvirsti“. Užtat tada, kai jį ištiks nesėkmė, galima labai jam padėti.



Aktyvusis klausymas čia nepakeičiamas. Priminsiu jums, kad jis padeda vaikui iš to, kas įvyko, padaryti savarankišką išvadą.

Nors kartais tėvams ir norisi pasakyti: „Aš juk tave perspėjau...“, „Nepaklausei – kaltink save“, to daryti neverta. Pirmiausia vaikas puikiai prisimena jūsų perspėjimą, antra, jis dabar sutrikęs ir kurčias bet kokioms protingoms pastaboms, trečia, jam sunku prisipažinti suklydus ir jis pasiruošęs ginčyti jūsų teisumą.

Antras bausmės tipas – įprastesnis, baudžia tėvai. Viskas prasideda nuo įspėjimo: „Jeigu tu ne..., tai ...“, o baigiasi pažado įvykdymu. Pavyzdžiui: „Jeigu tu nesiliausi taip su manim kalbėti, aš pastatysiu tave į kampą“; „Jeigu tu nesusitvarkysi kambario, neisi į lauką.“

Tokios bausmės vadinamos **santykiniais nepaklusnumo padariniais**, nes jos nėra natūralus vaiko veiksmų rezultatas, o paskiriamos tėvų nuožiūra.



Kaip į jas žiūrėti? Manau, jų vis tiek nepavyks išvengti. Tačiau taikant tokias bausmes gerai būtų laikytis vienos labai svarbios taisyklės.

Šešta taisyklė

Bausti vaiką geriau atimant iš jo gera, nei darant jam bloga.

Kitaip tariant, geriau bausti, judant kryptimi nuo „pliuso" link nulio, nei nuo nulio link „minuso"; nulį turime galvoje kaip neutralų, vienodą jūsų santykių toną.

O ką reiškia „pliusas"?

Štai pavyzdžiai: šeimoje įprasta, kad išeiginėmis dienomis tėvas su sūnumi važiuoja žvejoti arba mama kepa mėgstamą pyragą, arba visi kartu eina pasivaikščioti...

Jūs, žinoma, žinote, kad vaikai labai vertina tokias šeimos tradicijas. Kai tėvai skiria jiems specialų dėmesį, ir vaikams įdomu – tai jiems didelė šventė.

Tačiau jei vaikas neklauso ar nusižengia, tai „šventė" tą dieną ar tą savaitę atšaukiama.

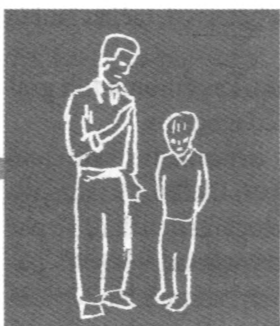
Ar tai bausmė? Žinoma, ir gana apčiuopiama! O svarbiausia – neįžeidžianti. Juk vaikai gerai jaučia teisingumą, o tai teisinga, kai tėvai nedovanoja jiems savo laiko, nes yra nuliūdinti ar supykdyti.

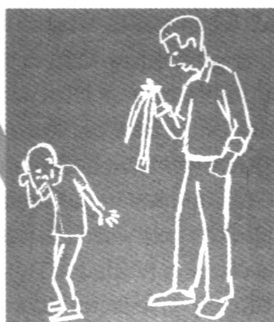
O kas būna, jeigu dėl to, kad tėvams visada „nėra laiko", visi auklėjimai baigiasi reikalavimais, pastabomis ir „minusinėmis" bausmėmis? Paprastai tokiais atvejais pasiekti discipliną būna daug sunkiau. Tačiau svarbiausia – tai pavojus prarasti kontaktą su vaiku: juk abipusis nepasitenkinimas, kuris tuo atveju neišvengiamas, kaupsis ir skirs jus.

Kokia gi praktinė išvada? Tikriausiai ji jau aiški: reikia turėti atsargoje didelių ir mažų švenčių. Sugalvokite keletą užsiėmimų su vaiku arba šeimyninių reikalų, tradicijų, kurios sukurs džiaugsmo zoną. Padarykite kai kuriuos iš šių užsiėmimų ar reikalų reguliarius, kad vaikas jų lauktų ir žinotų, jog jie ateis būtinai, jeigu jis nepadarys ko nors labai blogo. Atšaukite juos tik tada, jei vaikas nu-









sižengs tikrai apčiuopiamai ir jus iš tikro supykdys. Tačiau negrasinkite atšaukimu dėl smulkmenų.

Džiaugsmo zona – tai jūsų gyvenimo su vaiku „aukso fondas"

Ji tuo pat metu – ir artimiausio vystymosi zona, ir jūsų geranoriško bendravimo pagrindas, ir nekonfliktinės disciplinos garantija.



Mums liko apsvarstyti pačius sunkiausius atvejus, kai tėvai, jų žodžiais, negali susitvarkyti su vaiku, kai nepaklusnumas ir konfliktai disciplinos pagrindu tampa greičiau taisykle nei išimtimi. „Sunkūs" dažniausiai būna paaugliai, bet gali būti ir bet kokio amžiaus vaikai.

Mano nuomone, jeigu tai jūsų atvejis, jeigu bendravimas su vaiku jums suteikia daugiau rūpesčių ir nusivylimų nei džiaugsmo arba, dar blogiau, atsidūrė aklavietėje, nenusiminkite. Reikalus galima pataisyti, tačiau laukia specialus darbas.

Pirmiausia noriu pasidalyti tuo, kas žinoma toli gražu ne visiems tėvams, taip pat ir pedagogams.

Nepaklusnius vaikus įprasta kaltinti. Jie kaltinami piktais kėslais, ydingais genais ir pan. Iš tikro į „sunkiųjų" skaičių paprastai patenka ne „blogiausi" vaikai, o ypač **jautrūs** ir **pažeidžiami**. Jie „nukrypsta nuo bėgių" paveikti gyvenimo krūvių ir sunkumų, reaguodami į juos daug anksčiau ir stipriau nei stabilesni vaikai. Iš čia išvada: „sunkiam" vaikui reikia **tiktai pagalbos** – ir jokiu būdu ne kritikos ir bausmių.

Atkaklaus nepaklusnumo priežasčių reikia ieškoti jo psichikos gelmėse. Tik paviršutiniškai atrodo, kad jis „paprasčiausiai neklauso", „paprasčiausiai nenori suprasti", o iš tikrųjų priežastis kita. Ir dažniausiai ji **emocinė**, o ne

racionali. Dar daugiau – jos nesuvokia nei suaugusieji, nei vaikas. Iš čia išvada: tokias priežastis **reikia žinoti**. Jomis mes dabar ir užsiimsime.

Psichologai išskyrė keturias pagrindines rimtų vaiko elgesio sutrikimų priežastis.



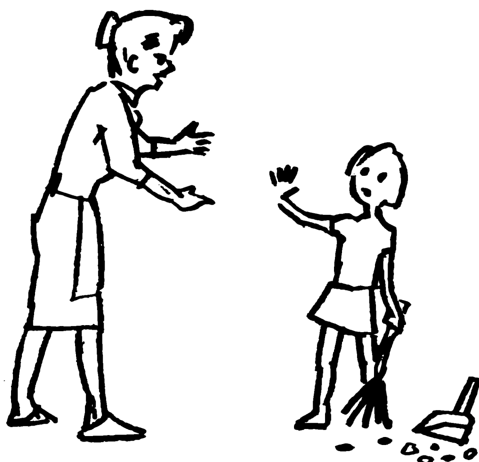
Pirmoji – kova dėl dėmesio. Jeigu vaikas negauna reikalingo dėmesio, kuris jam toks svarbus normaliam vystymuisi ir emocinei gerovei (apie ką mes jau daug kalbėjome), tai jis randa savo būdą jam gauti: nepaklusnumą.



Tėvai atsitraukia nuo savo darbų, beria pastabas... Negalima pasakyti, kad tai labai malonu, tačiau dėmesys vis dėlto gautas. Geriau toks nei jokio.

Antroji priežastis – kova dėl savo asmenybės įtvirtinimo prieš pernelyg didelę tėvų valdžią ir globą.

Įžymus dvejų metų mažylio reikalavimas „aš pats" išlieka visą vaikystę ir ypač paaštrėja paauglystėje. Vaikai labai jautrūs šio siekio suvaržymui. Tačiau jiems tampa ypač sunku, kai tėvai bendrauja su juo daugiausia nurodymų, pastabų ir nuogąstavimų forma. Tėvai mano, kad taip jie skiepija savo vaikams teisingus įpročius, pratina juos prie tvarkos, apsaugo nuo klaidų, apskritai – auklėja.



Tai būtina, tačiau klausimas tas, kaip tai padaryti. Jeigu pastabos ir patarimai per dažni, įsakymai ir kritika per šiurkštūs, o nuogąstavimai perdėti, tai vaikas ima protestuoti.

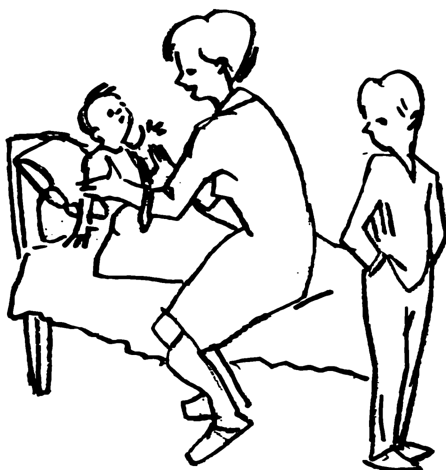
Auklėtojas susiduria su užsispyrimu, savivale, atvirkštiniais veiksmais. Vaikui tokio elgesio prasmė – apginti teisę pačiam spręsti savo reikalus ir apskritai parodyti, kad jis – asmenybė. Ir nesvarbu, kad jo sprendimas kartais nelabai sėkmingas, netgi klaidingas. Užtat jis savas, o tai – svarbiausia!

Trečioji priežastis – noras atkeršyti. Vaikai dažnai būna įsižeidę ant tėvų. Priežastys gali būti įvairios: tėvai dėmesingesni jaunesniajam; mama išsiskyrė su tėvu ir namie atsirado patėvis; vaiką atskyrė nuo šeimos (paguldė į ligoninę, išsiuntė pas senelę); tėvai nuolat pykstasi...

Daug ir pavienių dingsčių įsižeisti: aštri pastaba, neišpildytas pažadas, neteisinga bausmė...

Ir vėl sielos gilumoje vaikas išgyvena ir netgi kenčia, o paviršiuje – visi tie protestai, nepaklusnumas, nepažangumas mokykloje.

„Blogo“ elgesio prasmę šiuo atveju galima išreikšti taip: „Jūs padarėt man bloga – tegu taip pat ir jums būna blogai!..“



Pagaliau ketvirtoji priežastis – tikėjimo savo sėkme praradimas.

Gali būti, kad vaikas išgyvena kokios nors vienos gyvenimo srities nemalonumus, o nesėkmės kyla visai kitoje srityje. Pavyzdžiui, berniukui mokykloje gali nesiklostyti santykiai su bendraklasiais, o to rezultatas – nukentės mokslai, kitu atveju nesėkmės mokykloje gali privesti prie įžūlaus elgesio namuose ir t. t.



Toks „nesėkmės poslinkis“ įvyksta dėl vaiko menko savęs vertinimo. Sukaupęs skaudžią nesėkmių ir kritikos patirtį, jis iš viso praranda pasitikėjimą savimi. Jis prieina išvadą: „Nėra reikalo stengtis, vis tiek nieko neišeis.“ Tai – sieloje, o išoriniu elgesiu jis parodo: „Man vis tiek“, „Ir tegu aš blogas“, „Ir būsiu blogas!“

Sutikite, kad „sunkių“ vaikų siekiai yra visiškai **teigiami** ir **pagrįsti**, ir išreiškia natūralų tėvų šilumos bei dėmesio poreikį, pripažinimo ir pagarbos jo asmenybei poreikį, teisingumo jausmą, sėkmės troškimą. „Sunkių“ vaikų bėda ta, kad jie pirmiausia labai kenčia dėl nerealizuotų šių poreikių ir, antra, dėl bandymų kompensuoti šį trūkumą būdais, kurie nieko nekompensuoja.

Kodėl gi jie tokie „neprotingi“? Todėl, kad **nežino**, kaip tai padaryti kitaip? Ir todėl bet koks rimtas paauglio elgesio sutrikimas – tai **pagalbos signalas**. Savo elgesiu jis mums sako: „Man blogai! Padėkite man!“

Ar gali tėvai jam padėti? Praktika rodo, kad tikrai gali, bet dėl to reikia suprasti gilumінę nepaklusnumo priežastį. Iš pradžių reikia įminti, kokia iš keturių emocinių problemų jam trukdo normaliai gyventi. Atitinkamai jūsų veiksmai bus **skirtingi**.

Užduotis suprasti priežastį iš pirmo žvilgsnio yra nepaprasta. Juk skirtingos priežastys išoriškai pasireiškia vienodai. Pavyzdžiui, blogas mokymasis gali būti susijęs ir su noru pritraukti dėmesį, ir su nenoru paklusti svetimai valiai, ir su bandymais „atsilyginti“ tėvams, ir su tikėjimo savo jėgomis praradimu.



Ir vis dėlto išsiaiškinti teisingą nepaklusnumo ir blogo elgesio priežastį gana paprasta, nors būdas gali pasirodyti paradoksalus: **tėvams reikia atkreipti dėmesį į savo jausmus**.

Pažiūrėkite, kokia emocinė reakcija kyla jums patiems, kai vaiko nepaklusnumas kartojasi. Ši reakcija skiriasi, kai skiriasi priežastys. Štai toks nuostabus faktas:

tėvų išgyvenimai – tai savotiškas užslėptos vaiko emocinės problemos veidrodis.

Pažiūrėkime, kokie gi tėvų jausmai atitinka keturias išvardytas priežastis.

Jeigu vaikas **kovoja už dėmesį**, nuolat įkyrėdamas savo nepaklusnumu ir išsišokimais, tai tėvai ***susierzina***.

Jeigu slaptas motyvas atkaklaus nepaklusnumo – **priešintis** tėvų valiai, tai tėvams kyla ***pyktis***.

Jeigu užslėpta priežastis – **kerštas**, tai atsakomasis tėvų jausmas – ***nuoskauda***.

Pagaliau vaikui giliai išgyvenant savo **nesėkmę** tėvus apima **nevilties** ar **nusiminimo** jausmas.

Kaip matote, jausmai skirtingi, ir visiškai galima suprasti, koks būtent tinka jūsų atveju.

Ką gi daryti toliau? Tai, žinoma, pagrindinis klausimas.

Pirmas ir bendras atsakymas į tokį klausimą: **pasistengti nereaguoti įprastu būdu, tai yra taip, kaip tikisi iš jūsų vaikas.**

Reikalas tas, kad tokiais atvejais susidaro **uždaras ratas**. Kuo labiau suaugusysis nepatenkintas, tuo geriau vaikas įsitikina: jo pastangos pasiekė tikslą, ir jis atnaujina jas su nauja energija.

Vadinasi, tėvų užduotis – nustoti reaguoti į nepaklusnumą ankstesniais būdais ir kartu nutraukti užburtą ratą.

Žinoma, tai padaryti nelengva. Emocijoms neįsakysi, jos įsijungia beveik automatiškai, ypač kai konfliktai įsisenėję, „su stažu". Ir vis dėlto pakeisti bendravimo pobūdį galima! Galima sustabdyti jei ne emociją, tai bent jau viską, kas vyksta po jos: pastabas ir baudžiamuosius veiksmus. Jeigu kitą kartą jums pavyks išsiaiškinti, ką būtent jūs pajutote, tai nesunku bus atspėti ir jūsų vaiko problemą: su kuo, prieš ką arba dėl ko jis „kariavo". O jau tada daug lengviau pereiti nuo taisymo pozicijos prie pagalbos pozicijos.



Pagalba kiekvienu atveju, žinoma, bus skirtinga.

Jeigu kovojama už dėmesį, būtina rasti būdą parodyti vaikui **teigiamą dėmesį**. Daryti tai geriau santykinai ramiais momentais, kai niekas niekam neįkyri ir niekas ant nieko nepyksta. Jūs jau žinote, kaip: sugalvoti kokių nors bendrų užsiėmimų, žaidimų ar pasivaikščiojimų. Verta pabandyti, ir jūs pamatysite, koks dėkingas bus jūsų vaikas.

Kalbant apie įprastą nepaklusnumą, tai jį tuo laikotarpiu geriau palikti be dėmesio. Po kažkurio laiko vaikas pastebės, kad jis neveikia, taip pat ir poreikis jam, dėl jūsų teikiamo dėmesio, atkris.

Jeigu konfliktų šaltinis – kova dėl savo asmenybės įtvirtinimo, tai atvirkščiai – reikia **sumažinti savo kontrolę** vaiko reikalams. Mes jau ne kartą kalbėjome, kaip vaikams svarbu kaupti savo pačių sprendimų ir netgi nesėkmių patirtį.

Pereinamuoju jūsų santykių reguliavimo laikotarpiu susilaikykite nuo tokių reikalavimų, kurių, pagal jūsų patirtį, jis greičiausiai neįvykdys. Atvirkščiai, labai padeda tai, ką galima būtų pavadinti „suderinimo metodu“: jūs neginčijate sprendimo, prie kurio jis priėjo, o tariatės su juo dėl jo įvykdymo detalių ir sąlygų. Tačiau išsivaduoti nuo per didelio spaudimo ir diktato labiausiai padės supratimas, kad vaiko užsispyrimas ir savivalė – tai tik jus erzinanti maldavimo forma: „Leiskite gi pagaliau man gyventi savo galva.“

9.1 SKIRSNIS

„TIK PABANDYK!..“

Kai kurie tėvai mano, kad kuo griežčiau su vaikais elgsis, tuo bus geriau. Pažiūrėkime, ar iš tiesų taip. Ar iš tikrųjų „veržlių užveržimo“ taktika padeda pasiekti discipliną?

Viename eksperimente vyresniems ikimokyklinukams buvo rodomas brangus ir labai patrauklus robotas su nuotoliniu valdymu. Su šiuo robotu jiems nebuvo leidžiama žaisti, kai suaugusysis išeina iš kambario.

Vienai pusei vaikų tai buvo uždrausta labai griežtu ir šiurkščiu tonu ir palydima rimtais grasinimais. Kitai pusei vaikų draudimas buvo švelnesnis, nors taip pat visiškai aiškus.

Abiejų grupių vaikai pakluso reikalavimui ir be suaugusiojo prie roboto nesiartino.

Po kelių savaičių vaikai atsidūrė tame pačiame žaidimų kambaryje. Su jais buvo visai kitas auklėtojas, ir jokių priminimų apie draudimą nebuvo. Netrukus auklėtojas išėjo iš kambario: kaip dabar elgsis vaikai su robotu? – štai kas domino psichologus.

Pasirodė, kad 14-a iš 18-os vaikų pirmos grupės, kurioje draudimas buvo išreikštas labai griežtai, tuoj pat ėmė žaisti su robotu. Atvirkščiai, 2/3 vaikų antrosios grupės, kurioje draudimas buvo švelnesnis, kaip ir anksčiau prie roboto nesiartino.

Psichologų nuomone, antrosios grupės vaikų elgesys paaiškinamas tuo, kad sprendimas neliesti žaislo tapo jų pačių sąmoningu sprendimu. Išorinis suaugusiojo reikalavimas dėl jo totalumo tapo vidine jų elgesio taisykle.

Praktinė išvada iš to ir daugelio kitų panašių mano tyrimų: jeigu mes norime įskiepyti vaikui discipliną, reikia palikti jam galimybę pačiam spręsti apie teisingą elgesį, tam tikrą laisvumą, kuris leis jam pajusti savarankiško sprendimo dalią.

Padarykite jį taisyklių sudarymo dalyviu, gaukite jo vidinį sutikimą joms vykdyti. Elgdamiesi taip, jūs ir disciplinos klausimui taikysite stebuklingai veikiančią „Artimiausios vystymosi zonos“ dėsnio jėgą (žr. 3 pamoką).

Kalbant apie „veržlių užveržimo“ taktiką, ji labai dažnai duoda atvirkštinius rezultatus: vaikai maištauja, o taisyklės pasitaikius pirmai galimybei pažeidžiamos.

Jeigu jūs jaučiate nuoskaudą, tai reikia paklausti savęs: kas privertė vaiką sukelti ją jums? **Kokį skausmą jaučia jis pats?** Kuo jūs įskaudinote ar nuolat skaudinate jį? Supratus priežastį, reikia, žinoma, pasistengti ją pašalinti.

Pati sunkiausia situacija – nusivylusių tėvų ir nebetikinčio savo jėgomis paauglio. Protingas tėvų elgesys šiuo atveju – **nustoti reikalauti** „deramo“ elgesio. Verta „iki nulio sumažinti“ savo lūkesčius ir pretenzijas. Tikriausiai jūsų vaikas kažką gali ir kažkam netgi labai gabus. Tačiau kol kas jis yra toks, koks yra. Suraskite jam suprantamą užduočių lygį. Tai jūsų pradinis placdarmas, nuo kurio jūs galite pradėti judėti į priekį. Organizuokite bendrą veiklą, pats išsikapstyti iš aklavietės jis negali.

Be to, negali būti jokios kritikos jo atžvilgiu!

Ieškokite bet kokios dingsties jį **paskatinti**, įvertinkite bet kokį, net ir patį menkiausią, laimėjimą. Pasistenkite apsaugoti, išgelbėti jį nuo didelių nesėkmių. Verta pakalbėti su mokytojais ir pabandyti padaryti juos savo sąjungininkais. Pamatysite: pirmieji jūsų laimėjimai įkvėps jūsų vaiką.

Pabaigoje keletas papildomų pastabų. Beprasmiška tikėtis, kad jūsų pastangos sukurti taiką ir tvarką šeimoje bus sėkmingos jau pirmąją dieną. Laukia **ilgas ir sunkus** kelias, jis pareikalaus iš jūsų nemažai kantrybės. Jūs tikriausiai pastebėjote: didžiausias pastangas reikia nukreipti į tai, kaip perkelti savo neigiamas emocijas (susierzinimą, pyktį, nuoskaudas, neviltį) į konstruktyvius veiksmus. Taip, tam tikra prasme reikės **keisti save**. Tačiau tai – vienintelis jūsų „sunkaus“ vaiko auklėjimo būdas.

Antroje šios knygos dalyje jūs susipažinsite su tikra pagalbos vienam „sunkiam paaugliui“ istorija.

Ir paskutinis dalykas, kurį labai svarbu žinoti: pradžioje, per pirmuosius jūsų bandymus pagerinti savitarpio santykius, vaiko elgesys **gali pablogėti**! Jis ne iš karto patikės jūsų ketinimų nuoširdumu ir tikrins jus. Taigi teks atlaikyti ir šį rimtą išbandymą.

DEŠIMTA PAMOKA

Mūsų emocijų „ąsotis"

„Griaunančiosios" ir „kankinančiosios" emocijos



Poreikiai – rizikos zonoje



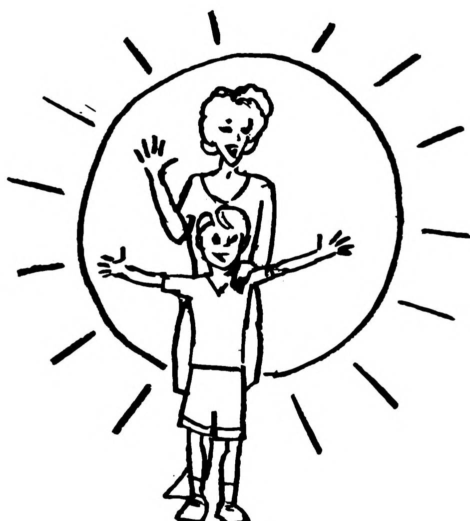
Koks aš? Savęs įvertinimas, arba savivertės jausmas



Tėvų valdžioje: kas kaupiasi savęs įvertinimo lobyne?



Taigi, ką daryti?



Praėjusiose pamokose pavaizduota „stiklinė“ padėjo mums aptarti vaikų ir tėvų išgyvenimus. Ramią būseną mes lyginome su tuščia stikline, o stiprų jaudinimąsi, nuoskaudą, pyktį arba džiaugsmą – su pilna arba net perpildyta stikline.

Dabar mes pasirengę išsamiau pakalbėti apie **emocijų priežastis**. Šioje, paskutinėje, pamokoje mes taip pat prisiminsime ir apibendrinsime tai, ko mokėmės anksčiau. O pabaigoje vėl grįšime prie atsakymų į pagrindinį tėvų klausimą: „Ką gi daryti?“

Pradėsime nuo pačių nemaloniausių emocijų – **pykčio, pagiežos, agresijos**. Šiuos jausmus galima pavadinti ***griaunančiaisiais***, kadangi jie griauna ir patį žmogų (jo psichiką, sveikatą), ir jo tarpusavio santykius su kitais žmonėmis. Jie – nuolatinių konfliktų priežastis, kartais – materialaus sunaikinimo ir netgi karų.

Vėl pavaizduosime mūsų emocijų „indą“. Tegu šį kartą jis būna ąsočio formos (žr. 10.1 pieš.). Pyktį, pagiežą ir agresiją įkurdinsime viršutinėje dalyje. Čia pat parodysime, kaip šios emocijos pasireiškia žmogaus išoriniu elgesiu. Deja, tai – visiems žinomi pravardžiavimai ir įžeidinėjimai, kivirčai ir muštynės, bausmės, veiksmai „iš pykčio“ ir pan.

Dabar paklauskime: dėl ko kyla pyktis? Psichologai atsako į šį klausimą kiek netikėtai: pyktis – antrinis jausmas, ir kyla jis iš visiškai kitos kilmės išgyvenimų, tokių kaip **skausmas, baimė, nuoskauda**.

NEGATYVUS ELGESYS

Ą DARYTI?

AKTYVIAI KLAUSYTI

AŠ-PRANEŠIMAS

PYKTIS,
PAGIEŽA,
AGRESIJA

I

KLAUSYTI
(„GIRDĖTI“)
POREIKIUS

SKAUSMAS,
NUOSKAUDA,
BAIMĖ

II

BESĄLYGIŠKAI
PRIIMTI
(8 APKABINIMAI
PER DIENĄ!)

POREIKIAI:

MEILĖS,
DĖMESIO,
GLAMONĖS,
PASISEKIMO,
SUPRATIMO,
PAGARBOS,
SAVIGARBOS,
PAŽINIMO,

LAISVĖS,
NEPRIKLAUSOMYBĖS,
APSISPRENDIMO,
VYSTYMOSI,
SAVĘS TOBULINIMO,
SAVO POTENCIALO
REALIZAVIMO

III

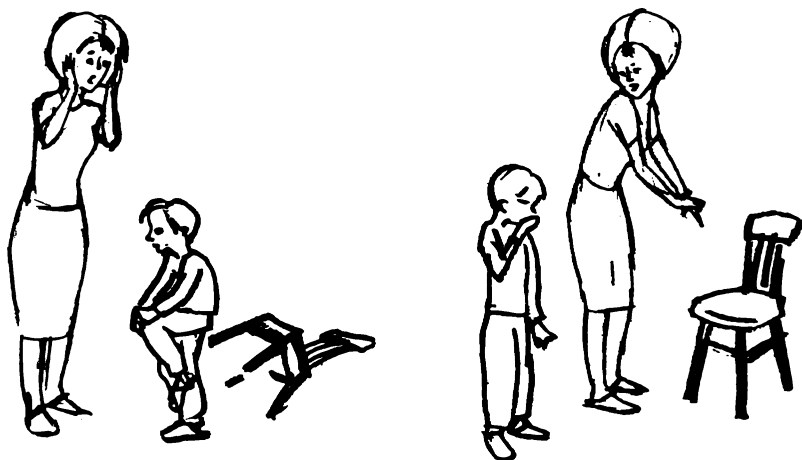
BAZINIAI SIEKIAI:
AŠ-GERAS
AŠ-MYLIMAS
AŠ-GALIU
AŠ-ESU!

IV

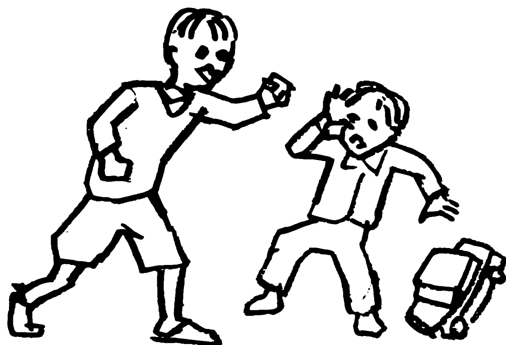
10.1 pav.

Pasitelksime keletą gyvenimiškų pavyzdžių. Vieną iš jų mes jau svarstėme: duktė grįžta namo labai vėlai, ir mama pasitinka ją piktai išbardama. Kas slepiasi už šio pykčio? Žinoma, išgyventa baimė ir nerimas dėl dukters.

Vaikas pyksta ant daktaro, įšvirkštusio jam vaistų. Čia lengva pamatyti, kaip kyla pyktis dėl fizinio skausmo. Būna ir taip, kad mes patys mokome vaikus pykti, kai jie skaudžiai užsigauna, pavyzdžiui, sakydami: „primušk tą bjaurią kėdę".



Vyresnysis brolis nuolat užpuldinėja jaunesnįjį, kurį, kaip jam atrodo, tėvai „myli labiau". Jo agresija – rezultatas neišsakyto skausmo ir nuoskaudos.



Duktė nenori... (daryti pamokų, plauti indų, eiti miegoti), ir jūs pykstate. Kodėl? Greičiausiai iš apmaudo, kad jūsų auklėjimo pastangos lieka bergždžios.



Taigi, skausmo, nuoskaudos, baimės, apmaudo išgyvenimus mes galime įkurdinti **po** pykčio, pagiežos, agresijos jausmais, kaip šių griaunančiųjų emocijų priežastis (II „ąsočio" sluoksnis).

Pažymėsime, kad visi šio antrojo sluoksnio jausmai – ***kankinantys:*** juose yra didesnė ar mažesnė kančios dalis. Todėl juos nelengva išsakyti, apie juos paprastai nutylima, jie slepiami. Kodėl? Paprastai dėl bijojimo nusižeminti, pasirodyti silpnam. Kartais žmogus ir pats nelabai juos suvokia („Tiesiog piktas, o kodėl – nežinau!").

Slėpti nuoskaudos ir skausmo jausmus dažnai mokoma nuo vaikystės. Tikriausiai jums ne kartą teko girdėti, kaip tėvas pamoko berniuką: „Nebliauk, geriau išmok duoti atgal!"

Beje, šis iš pirmo žvilgsnio „nekaltas" patarimas – pradžia kelio, kuriuo einant neapdairiai galima prieiti principą „akis už akį"!



Tačiau grįžkime prie mūsų schemos ir paklauskime: kodėl kyla „kankinantys" jausmai? Psichologai duoda

labai konkretų atsakymą: skausmo, baimės, nuoskaudos atsiradimo priežastis – **poreikių nepatenkinimas**.

Taigi mes grįžtame prie temos apie žmogaus, taip pat ir vaiko, poreikius.

Kiekvienam žmogui, nepriklausomai nuo amžiaus, reikia maisto, miego, šilumos, fizinio saugumo ir pan. Tai vadinamieji organiniai poreikiai. Jie akivaizdūs, ir apie juos mes dabar daug nekalbėsime.

Susitelksime į tuos, kurie susiję su bendravimu, o plačiąja prasme – su žmogaus tarp žmonių gyvenimu.

Štai pavyzdinis (toli gražu ne visas) tokių poreikių sąrašas (juos paprastai įvardija ir patys mūsų pamokų dalyviai).

Žmogui reikia: kad jį mylėtų, suprastų, pripažintų, gerbtų; kad jis būtų kažkam reikalingas ir artimas; kad jam sektųsi – reikalai, mokslas, darbas; kad jis galėtų save realizuoti, lavinti savo gabumus, tobulinti, gerbti save.

Jeigu šalyje nėra ekonominės krizės ar juo labiau karo, tai organiniai poreikiai praktiškai daugiau ar mažiau yra patenkinami. O štai ką tik išvardyti poreikiai visada būna **rizikos zonoje**!

Žmonių visuomenė, nepaisant savo kultūrinio vystymosi tūkstantmečių, neišmoko kiekvienam savo nariui garantuoti psichologinės gerovės (nekalbant jau apie laimę!). Tačiau ši užduotis yra labai sudėtinga. Juk žmogaus laimė priklauso nuo tos aplinkos, kurioje jis auga, gyvena ir dirba, psichologinio klimato. Ir dar – nuo emocinio bagažo, sukaupto vaikystėje. O šie klimatas ir bagažas priklauso nuo bendravimo stiliaus, ir visų pirma – tėvų su vaiku.

Deja, privalomų bendravimo mokyklų pas mus nėra. Jos tik atsiranda, ir tai – geranorišku pagrindu.

Taigi, bet kuris poreikis iš mūsų sąrašo gali būti nepatenkintas, ir tai, kaip mes jau sakėme, sukels kančią, o galbūt ir „griaunančiąsias“ emocijas.

Pasitelkime kokį nors pavyzdį.

Tarkime, žmogui labai nesiseka: viena nesėkmė veja kitą. Vadinasi, nepatenkinamas jo sėkmės, pripažinimo poreikis, galbūt ir savigarba. Galiausiai žmogus gali pradėti jausti stiprų nusivylimą savo jėgomis arba depresiją, arba įsižeisti ir imti pykti ant „kaltininkų".

Ir taip yra su bet kuriuo negatyviu išgyvenimu: už jo **visada slypi koks nors nerealizuotas poreikis.**



Vėl kreipsimės į schemą ir pažiūrėsime, ar yra kas nors žemiau poreikių sluoksnio? Pasirodo, yra!

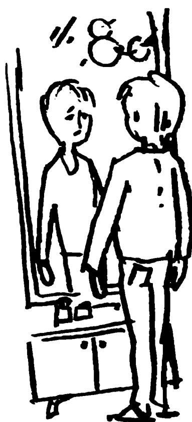
Būna, kad susitikę mes klausiame draugo: „Na kaip tu?", „Kaip gyveni apskritai?", „Ar tu laimingas?" – ir sulaukiame atsakymo: „Tu juk žinai, aš – nelaimėlis" arba: „Man viskas gerai, tvarka!"



Šie atsakymai rodo ypatingus žmogaus išgyvenimus – **santykį su pačiu savimi**, išvadas apie save.

Suprantama, kad tokie santykiai ir išvados gali keistis kartu su gyvenimo aplinkybėmis. Tuo pat metu juose yra tam tikras „bendras vardiklis", kuris daro kiekvieną mūsų arba optimistu, arba pesimistu, daugiau ar mažiau pasitikintį savimi, o tai reiškia – daugiau ar mažiau atsparų likimo smūgiams.

Psichologai tokiems savęs išgyvenimams paskyrė daug tyrimų. Jie vadina šiuos išgyvenimus skirtingai: savęs suvokimu, savęs paveikslu, o dažniausiai – savęs įvertinimu. Tikriausiai tinkamiausią žodį sugalvojo V. Satir. Ji pavadino šį sudėtingą ir sunkiai perteikiamą jausmą **savivertės jausmu.**



Mokslininkai aptiko ir įrodė keletą svarbių faktų. Pirmiausia jie nustatė, kad savęs įvertinimas daro stiprią įtaką gyvenimui ir netgi žmogaus likimui. Todėl žemai save vertinantys, tačiau gabūs vaikai prasčiau mokosi, blogiau sutaria su bendraklasiais ir mokytojais, patiria mažiau sėkmės suaugę.

Kitas svarbus faktas: savęs įvertinimo pagrindas padedamas labai anksti, pačiais pirmaisiais vaiko gyvenimo metais, ir priklauso nuo to, kaip su juo elgiasi tėvai. Jeigu jie supranta ir priima jį, yra kantrūs jo „trūkumams“ ir klaidoms, jis užauga pozityviai suvokdamas save. Jeigu vaikas nuolat „auklėjamas“, kritikuojamas ir vaikomas, jo savęs įvertinimas tampa žemas.

Bendras dėsnis šiuo klausimu yra paprastas.

Vaikystėje apie save mes sužinome tik iš artimųjų žodžių.

Šia prasme mažas vaikas neturi vidinio regėjimo. Jo savęs paveikslas kuriamas iš išorės; anksčiau ar vėliau jis pradeda matyti save tokį, **kokį jį mato kiti**.

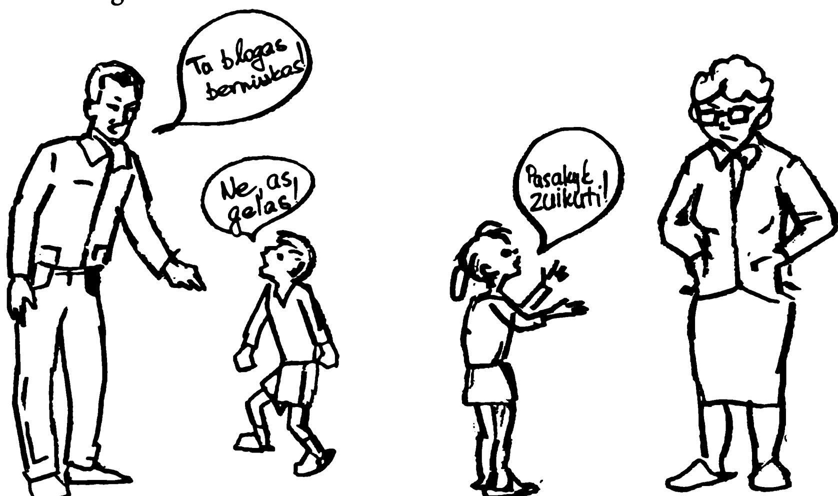
Tačiau šiame procese vaikas nelieka pasyvus. Čia veikia dar vienas viso kas gyva dėsnis: aktyviai siekti to, nuo ko priklauso išgyvenimas.

Teigiamas požiūris į save – psichologinio išgyvenimo pagrindas, ir vaikas nuolat ieško ir netgi kovoja dėl jo.

Jis laukia iš mūsų patvirtinimo, kad jis geras, kad jis mylimas, kad jis gali susidoroti su įveikiamais (ir netgi truputį sudėtingesniais) darbais. Užrašysime visa tai kaip bazinius vaiko – ir apskritai bet kokio žmogaus – siekius (IV mūsų schemos sluoksnis).

Pažiūrėkime, kaip šie siekiai pasireiškia kasdieniame vaikų gyvenime.

Štai tėvas įsikarščiavęs pareiškia sūnui: „Tu blogas berniukas!“, į ką mažylis, trepsėdamas koja, atsako: „Ne, as ge-a-las!“



Trimetė mergaitė, matydama piktą senelės veidą, reikalauja: „Pasakyk: zuikuti!“ „Zuikutis“ namų kalboje reiškia meilų: „Tu mano gerutė“, ir mergaitei būtinai reikia gauti šį meilės patvirtinimą kritiškais momentais.

Kad ir ką darytų vaikas, jam reikia gauti iš mūsų jo pasiekimų pripažinimą.

Kiekvienam pažįstama, kaip mažylis žvilgsniu ir visa savo išvaizda (kai dar nemoka kalbėti), o vėliau ir žodžiais nuolat prašo: *„Pažiūrėk, kas man išėjo!“*, *„Žiūrėk, ką aš jau moku!“* O pradedant nuo dvejų metukų jau atsiranda garsusis: *„Aš pats!“* – reikalavimas pripažinti, kad jis tai gali!



Emocijų ąsočio dugne įkurdinsime pačią svarbiausią „brangenybę“, duotą mums gamtos – gyvenimo energijos jutimą. Pavaizduosime ją „saulutės“ pavidalu ir pažymėsime žodžiais: **„Aš esu!“** arba dar patetiškiau: **„Tai Aš, Viešpatie!“**

Kartu su baziniais siekiais ji sudaro pradinį, dar mažai įformintą savęs jutimą. Tai – tam tikras jausmas vidinės gerovės arba negerovės, kurią mažylis realiai išgyvena. Užtenka pažiūrėti, kaip jis pasitinka naują dieną: šypsena ar verkimu.



Tolesnis to jausmo likimas dinamiškas, o kartais ir dramatiškas. Nors vaikas nuo pat gimimo kovoja už savo

„saulutę“, jo jėgos ribotos, ir kuo jis mažesnis, tuo labiau yra tėvų valdžioje.

Pakartosime:

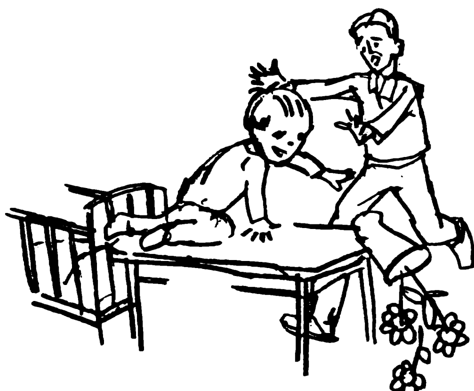
Kiekvienu kreipimusi į vaiką – žodžiu, poelgiu, intonacija, gestu, surauktais antakiais ir netgi tylėjimu – mes pranešame jam ne tik apie save, savo būseną, **bet visada ir apie jį, o dažnai – daugiausia apie jį.**

Nuo pasikartojančių sveikinimo, pritarimo, meilės ir priėmimo ženklų vaikui susidaro įspūdis: „man viskas gerai“, **„aš – geras“**, o nuo smerkimo, nepasitenkinimo, kritikos signalų – pojūtis „su manimi kažkas ne taip“, **„aš – blogas“**.

Pamėginkime dėmesio padidinamąjį stiklą nukreipti į mažylio išgyvenimus pačioje kasdieniškiausioje aplinkoje.

Tuo tikslu aš pateiksiu vieno vaikų psichologo pasakojimą.

„Ateina į mano konsultaciją vienerių metų vaiko tėvas ir tarp kita ko pasakoja tokį atvejį. Jo vienuolikos mėnesių sūnus buvo paliktas vaikiškoje lovelėje, šalia kurios stovėjo stalas. Mažylis kažkaip įsigudrino perlipti per lovelės kraštą ant stalo, kur jį ir aptiko tėvas, įėjęs į kambarį. Vaikas linguodamas keturpėsčiomis pergalingai švytėjo, o tėtį apėmė



baimė. Jis pribėgo prie mažylio, staigiai jį pagriebė, grąžino į vietą ir griežtai prigrasino pirštu. Vaikas gailiai pravirko ir ilgai negalėjo nusiraminti.“

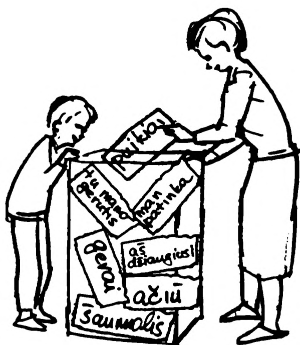
„Pabandykite, – tėvui pasiūlė psichologas, – pasijausti savo sūnaus kailyje ir įsivaizduoti, kad jums 11 mėnesių. Ir štai tu, mažylis, pirmą kartą gyvenime (!), išeikvojęs didvyriškas pastangas, išsiropštei iš nusibodusios lovelės į naują neištirtą teritoriją. Ką jūs pajaustumėte?“ Tėvas atsakė: „Džiaugsmą, pasididžiavimą, triumfą.“ „O dabar, – tęsė psichologas, – įsivaizduokite, kad atsiranda brangus tau žmogus, tavo tėtis, ir tu kvieti jį pasidžiaugti drauge. Užuot pasidžiaugęs, jis piktai tave nubaudžia, ir tu visai nesupranti, už ką!“

„Dieve mano, – pasakė tėvas, susiėmęs už galvos, – ką aš padariau, vargšas berniukas!“

Šiuo pavyzdžiu, žinoma, neteigiama, jog nereikia saugoti vaiko, kad jis nenukristų nuo stalo. Juo norima pasakyti, kad saugodami ir auklėdami mes turime aiškiai suprasti, kokį pranešimą vaikui mes **apie jį** siunčiame.

Bausmę vaikas dažniausiai supranta kaip pranešimą – „Tu blogas!“, klaidų kritiką – „Tu negali!“, ignoravimą – „Man tu nerūpi“ ir netgi – „Tu nemylimas“.

Vaiko sielos taupyklė veikia nepertraukiamai, ir kuo jis jaunesnis, tuo ilgiau išlieka tai, ką mes į ją įmetame. Laimei, su mažais vaikais tėvai švelnesni ir atidesni, nors





ir su jais ne visuomet pavyksta išvengti klaidų, kaip ką tik aprašytuoju atveju. Tačiau kuo labiau vaikai suauga, tuo stipriau ima skambėti „auklėjamoji" styga, ir kartais mes nustojame rūpintis tuo, kas kaupiasi jo savęs įvertinimo „lobyne": ar šviesios mūsų šilumos, priėmimo ir pritarimo dovanos, ar sunkūs barimo, kritikos, bausmių akmenys.

Apie tai, kaip skirtingai susiklosto vaiko, o vėliau ir suaugusio žmogaus, gyvenimas kraštutiniais jo priėmimo ir nepriėmimo atvejais, iliustruoja kiti du pavyzdžiai.



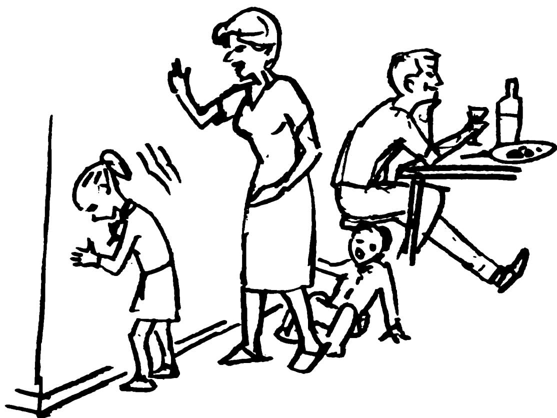
Pirmąjį aš imu iš asmeninio bendravimo patirties su viena nuostabia moterimi, trijų vaikų mama, su kuria aš turėjau laimės praleisti kartu keletą mėnesių. Tai buvo nuostabiai geras ir dosnus žmogus. Ji lengvai dalijosi viskuo, ką turėjo, rasdavo pretekstų dovanoti dovanas, padėdavo žmonėms darbais ir pinigais. Tačiau didžiausią įspūdį darydavo jos ypatingas sielos dosnumas. Kitų liūdesio ir širdgėlos momentais ji visada rasdavo gerą žodį ar šypseną, įtampos momentais – išmintingą išeitį. Šalia jos problemos tapdavo paprastesnės, o atmosfera – žmoniškesnė. Ši jos dovana sužavėdavo kiekvieną, kas su ja susitikdavo.

Kartą aš tiesiai jos paklausiau: „Iš kur tavyje tiek gerumo ir dosnumo?" Ir gavau tokį atsakymą: „Viskas labai paprasta: dar motinos pilve aš visiškai tiksliai žinojau, kad mama

mane labai myli ir labai manęs laukia. Ir vėliau, nuo pirmų gyvenimo dienų, aš taip pat visada žinojau, kad mane labai myli ir mama, ir tėtis ir kad aš jiems labai brangi. Dabar aš paprasčiausiai grąžinu pasauliui tai, ką gavau iš savo tėvų."

Neverta nė kalbėti apie rūpestį, kuriuo buvo apsupta tuo metu jau pagyvenusi mano pažįstamos mama.

Kitas pavyzdys, deja, taip pat iš realaus gyvenimo.



Mergaitė -15 metų paauglė, santykiai su mama beveik nutraukti. Leidžia dienas „laiptinėse", neaišku su kuo, neaišku kaip.

Kai mergaitei buvo 4–5 metai, dažnai kartodavosi tokios scenos: ji prieidavo prie sienos ir stipriai daužydavo į ją galvą. Į mamos klausimą: „Ką tu darai? Nustok!", ji atsakydavo: „Ne, nenustosiu! Aš save baudžiu, nes aš bloga!"

Ši istorija sukrečia. Penkerių metukų mergaitė jau nebežinojo, kad ji gera. Apie tai jai galėjo pranešti šiltas ir draugiškas jos tėvų elgesys. Tačiau padėtis šeimoje buvo kur kas blogesnė: tėvas gėrė, pinigų neužtekdavo, atsirado antras vaikas... Nukamuota mama neretai pratrūkdavo ant vyresniosios dukters. Bazinis mergaitės siekimas „būti gerai" vertė ją ieškoti savęs „pataisymo" būdų. Tačiau ji žinojo tik vieną vadinamojo pataisymo būdą – bausmę ir visiškai nežinojo, kad šis būdas – beviltiškas!

Bausmė, o tuo labiau vaiko savibausmė, tiktai pagilina jo negerovės ir nelaimingumo pojūti. Galiausiai jis

prieina išvadą: „Blogas, na ir tegu! Ir būsiu blogas!" Tai – iššūkis, už kurio slepiasi nusiminimo kartėlis.

Ar visada mes šį nusiminimą girdime?

Gyvenimas parodo, kad toli gražu ne visada. Negeras vaikas toliau baudžiamas, kritikuojamas, o paskui ir visai atstumiamas šeimoje ir mokykloje.

10.1 SKIRSNIS

„IŠEIK, TU BLOGAS"

Kaip mokykloje sekasi vaikams, kurie jau pirmose klasėse gavo įvertinimą „geras" arba „blogas", tapo vieno tyrimo objektu.

Psichologas reguliariai lankė įprastos mokyklos 1–2 klasės pamokas. Jis tylėdamas sėdėdavo paskutiniame suole, paaiškinęs mokytojui, kad stebi vaikų elgesį. Iš tikro jį domino, kiek kartų ir kaip mokytojas kreipiasi į „pirmūnus" ir „dvejetukininkus" (dėl to kiekvienoje klasėje buvo išskirti po 3–4 kiekvienos grupės mokiniai).

Skaičiai pasirodė pritrenkiantys. Kiekvienas „pirmūnas" per dieną gaudavo vidutiniškai po 23 palankias pastabas, tokias kaip: „Šaunuolis", „Imkite pavyzdį iš jo", „Aš žinau, kad tu viską išmokai", „Puikiai, kaip visada"... ir tiktai 1–2 neigiamas pastabas.

„Dvejetukininkams" viskas buvo atvirkščiai: kritiškų pastabų per dieną gaudavo vidutiniškai po 25 („Vėl tu!", „Kada gi tu pagaliau!", „Niekur netinka!", „Tiesiog nežinau, ką su tavimi daryti!") ir tik 0–1 teigiamų ar neutralių kreipimųsi.

Šis požiūris buvo perduodamas vaikams – mokslo draugams.

Paprastai vaikai per pertraukėles apsupdavo psichologą, mielai su juo bendraudavo. Jie jaudinančiai reiškė savo palankumą, stengdamiesi prieiti kuo arčiau, prisiliesti, palaikyti jį už rankų, kartais net dalijosi tarpusavyje jo pirštus. Kai tik prie šio glaudaus vaikų būrio prisiartindavo „dvejetukininkas", vaikai jį nuvydavo:

„Pasitrauk, tau čia negalima! Tu blogas!“

Įsivaizduokite save tokio vaiko vietoje: po 25 kartus per dieną iš autoritetingų ir gerbiamų žmonių savo atžvilgiu jūs girdite tik kritiką, ir taip kiekvieną dieną, kiekvieną mėnesį, kiekvienais metais!.. O tarp kritikos jus atstumia bendraklasiai arba bendradarbiai. Kas jums nutiks? Kaip jūs sugebėsite išgyventi?

Kaip „išgyvena“ vaikai, tapo aišku, kai tyrimas buvo pratęstas nepilnamečių nusikaltėlių kolonijoje. Pasirodė, kad iš visų paauglių, uždarytų kolonijoje, 98% nebuvo toleruojami bendraklasių ir mokytojų, pradedant nuo pirmųjų mokyklos klasių!

(Duomenys iš Ginto Valicko disertacinio darbo)

Dabar mes galime pasitelkti emocijų „ąsotį“, kad geriau suprastume, su kokio lygio problema susiduriame konkrečiu atveju. Taip pat pakartosime ir susisteminsime visus mūsų ankstesnius atsakymus į klausimą: „Ką gi daryti?“



1. Vaikas pyksta ant mamos: „Tu negera, aš tavęs nemyliu!“

Mes jau žinome, kad už jo pykčio slypi skausmas, nuoskauda ir pan. (I ir II mūsų schemos sluoksniai). Šiuo atveju geriausia vaiką **aktyviai išklausyti**, atspėti ir **įvardyti** jo „kankinantį“ jausmą.

Neverta smerkti ir bausti vaiką. Taip galima tik sustiprinti jo neigiamą išgyvenimą (ir jūsų taip pat).

Savo auklėjamuosius žodžius geriau palikite tam laikui, kai padėtis bus rami, o jūsų tonas – draugiškas.

2. „Tau skaudu“...

Jeigu vaikas atvirai kenčia skausmą, nuoskaudas, baimę, tai **aktyvusis klausymas** – nepakeičiamas. Šis būdas tiesiog skirtas išgyvenimams iš II mūsų schemos sluoksnio.

Jeigu tuos pačius jausmus jaučia tėvai, geriausia juos išsakyti **„Aš-pranešimo“** forma.

Tačiau svarbu atsiminti, kad jei vaiko „stiklinė" taip pat pilna, jo ausys gali neišgirsti jūsų, iš pradžių verta išklausyti vaiką.

3. Ko jam trūksta?

Jeigu vaiko nepasitenkinimas ar kančia kartojasi dėl vienos ir tos pačios priežasties, jeigu jis nuolat verkšlena, prašo pažaisti, paskaityti arba, atvirkščiai, nuolat neklauso, mušasi, šiurkščiai kalba, labai tikėtina, kad priežastis – nepatenkintas kažkuris jo poreikis (III mūsų schemos sluoksnis). Jam gali neužtekti jūsų dėmesio arba, atvirkščiai, trūksta laisvės ir savarankiškumo, jis gali kentėti dėl užleisto mokslo ar nesėkmių mokykloje.

Tokiu atveju vien aktyviai klausyti nepakanka. Tiesa, nuo to galima pradėti, tačiau paskui pasistengti **suprasti, ko gi vis dėlto trūksta jūsų vaikui**. Jūs realiai padėsite jam, jeigu daugiau laiko leisite su juo, dažniau atkreipsite dėmesį į jo užsiėmimus arba, atvirkščiai, nustosite kontroliuoti jį kiekviename žingsnyje.

Aukščiau mes jau apsvarstėme, kad vienas iš labai veiksmingų būdų yra sąlygų, kurios ne prieštarauja, o atitinka vaiko poreikius, sukūrimas.

Jis nori daug judėti – gerai būtų sukurti atvirą erdvę, nori tyrinėti balutes – galima įsigyti batus aukštais aulais, nori piešti didelius paveikslus – nepamaišytų papildoma atkarpa pigių tapetų.

Priminsiu, kad irtis pasroviui nepalyginamai lengviau nei prieš ją.

Suprasti vaiko poreikius, priimti juos ir atsakyti į juos savo veiksmais – reiškia aktyviai klausyti vaiko **pačia plačiausia prasme**.

Šis tėvų sugebėjimas vystosi praktikuojant aktyvųjį klausymą.

4. „Tu man brangus, ir tau viskas bus gerai!"

Kuo žemiau mes leidžiamės mūsų schemos sluoksniais, tuo reikšmingesnė vaikui bendravimo stiliaus įtaka. Apie tai, koks jis – geras, brangus, gabus arba blogas, niekam nereikalingas, nevykėlis, – vaikas sužino tiktai iš suaugusiųjų, ir pirmiausia iš tėvų.

Jeigu pats giliausias sluoksnis – emocinis savęs jutimas – susideda iš neigiamų vaiko išgyvenimų, sutrinka daugelis jo gyvenimo sferų. Vaikas tampa „sunkus" ir sau, ir aplinkiniams. Reikia didelių pastangų, kad padėtum jam. Dažniausiai tenka pradėti nuo pagalbos tėvams, būtent labai veiksmingas būna mokymas, kuriam paskirta ši knyga.

Kad vaikui nekiltų stiprus nesutarimas su pačiu savimi ir aplinkiniu pasauliu, reikia nuolat skatinti jo savęs įvertinimo, arba savivertės, jausmą.

---

1. Besąlygiškai priimti jį.
2. Aktyviai klausyti jo išgyvenimų ir poreikių.
3. Būti (skaityti, žaisti, užsiiminėti) kartu.
4. Nesikišti į jo užsiėmimus, su kuriais jis susitvarko.
5. Padėti, kada prašo.
6. Palaikyti sėkmes.
7. Dalytis savo jausmais (vadinasi, pasitikėti).
8. Konstruktyviai spręsti konfliktus.
9. Kasdien bendraujant vartoti meilias, draugiškas frazes. Pavyzdžiui:

Man gerai su tavimi.
Aš džiaugiuosi tave matydamas(-a).
Gerai, kad atėjai.
Man patinka, kaip tu...
Aš tavęs pasiilgau.
Darykime (pasėdėkime, padirbėkime...) kartu.
Tu, žinoma, susitvarkysi.
Kaip gerai, kad mes tave turime.
Tu mano gerutis(-ė).

10. Apkabinti ne mažiau kaip keturis, o geriau aštuonis kartus per dieną.

Ir dar daug ką, ką pasakys jums intuicija ir meilė savo vaikui, nesudrumsta nemalonumų, kurie, nors ir nutinka, bet dievaži, visiškai įveikiami!

Sėkmės jums, ir sielos palaimos!

2 DALIS

Laiškai apie paauglį

(Tikra pagalbos vienam „sunkiam paaugliui“ istorija)



Mūsų pamokos baigėsi, ir jūs tikriausiai jau pabandėte bendrauti su savo vaiku kitaip. Gerai, kad mes turėjome galimybę judėti pamažu, žingsnis po žingsnio, nuo pamokos prie pamokos, nuo pratimo prie pratimo. Dabar atėjo laikas pritaikyti visas gautas žinias ir įgūdžius iškart, kasdieniame gyvenime. Žinoma, tai visai nepaprasta: galvoti iš karto apie visus „teisingus“ bendravimo būdus, kai reikia eiti į darbą, rūpintis šeimos išmaitinimu, atlaikyti daugelį mūsų šiuolaikinio gyvenimo stresų.

Tačiau pagalvokime apie tai, kad su stresu susiduriame ne tik mes, bet ir mūsų vaikai. Kuo sunkesnės gyvenimo sąlygos, tuo daugiau mums ir jiems reikia emocinio palaikymo. O juk nėra nieko, kas būtų arčiau vaiko, nei mes, tėvai, ir nėra nieko mums artimesnio nei mūsų pačių vaikas! Taigi išsaugojimas šiltų, palaikančių santykių šeimoje – jos išlikimo garantas, ir vardan to verta pasistengti.

Norėtųsi jus užtikrinti, kad išmokę mūsų pamokas jūs būtinai rasite psichologinių sunkumų įveikimo būdus. Sunkumų, žinoma, bus, ne viskas gali eiti sklandžiai, bet svarbiausia – tai žinios ir permainų troškimas. Žinių jūs jau turite, ir aš esu įsitikinusi, kad troškimą taip pat. Reikia atsiminti, kad neklysta tas, kas nieko nedaro. „Klaidų“ bus, bet tai – klaidos kabutėse, iš tikrųjų jos yra žingsniai į sėkmę.

Jūs, žinoma, žinote, kad kitų tėvų patirtis būna labai brangi, kartais daug naudingesnė nei specialistų patarimai ir teorijos. Todėl aš nusprendžiau pasidalyti su jumis „Laiškais apie paauglį“, maloniai sutikus jų autorei – trylikamečio berniuko Tomo senelei. Senelė savo laiku išmoko mūsų pamokas ir perskaitė dar porą knygų apie

„sunkius" vaikus. Taigi, kai į jos šeimą atvyko anūkas, ji buvo patekusi į panašią situaciją kaip ir jūs dabar: turėjo žinių, bet neturėjo jų pritaikymo patirties.

Keletas žodžių apie įvykių priešistorę.

Tomas – vyriausias iš keturių vaikų, du jaunesni – iš mamos antrosios santuokos. Šeima gyvena kaime. Šalia nelengvo kaimiško gyvenimo paskutiniais metais prisidėjo rūpesčiai dviem vaikais. Ir tai dar būtų nieko, jeigu ne „įtampa" dėl Tomo. Jo santykiai su mama ir patėviu visiškai pašlijo: jis atsisakydavo ruošti pamokas, vėliau visai nustojo lankyti mokyklą, nepadėdavo na-



muose, šiurkščiai kalbėjo, nuolat skriaudė seserį, ištisas dienas leido gatvėje, o kartais ir visai negrįždavo namo nakvoti.

Po nesėkmingų auklėjimo bandymų tėvai nusprendė išsiųsti jį senelei „pasitaisyti".

Apie tai, kas vyko jos namuose, senelė rašė laiškuose savo dukrai, Tomo motinai, ir jos vyrui.

Kai kurioms laiškų vietoms – jos pažymėtos skaičiais – aš panorau parašyti komentarus, kurie padės susieti įvykius su mūsų pamokų turiniu ir, tikiuosi, suteiks jums papildomos svarbios informacijos.

Šiuos komentarus jūs rasite laiškų pabaigoje.

Taigi, laiškų personažai: Anelė – Tomo mama, Dovydas – jos vyras, Viktoras – mūsų pasakotojos – senelės vyras.



199... m. lapkričio 5 d.

Anele, Dovydai, sveiki!

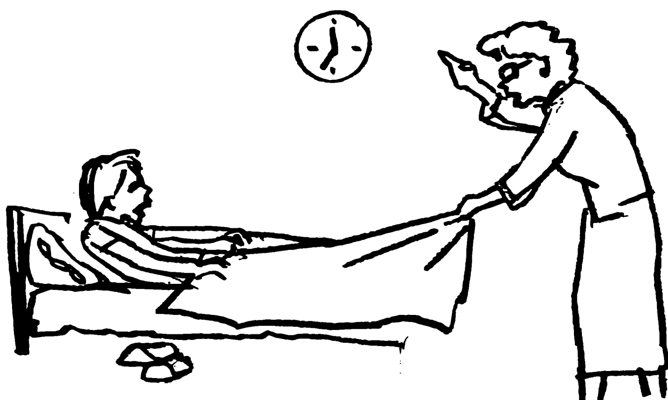
Pirmą kartą atsirado galimybė parašyti jums, anksčiau tiesiog nebuvo nė vienos laisvos minutės, nors tai skamba neįtikinamai. Rūpestis Tomu, daugiausia jo mokslu, atimdavo paskutinius laiko likučius.

Aš žinau, kad Tomas parašė jums šiomis dienomis: jis man perskaitė visą laišką. Deja, jame nėra svarbiausio: pirmojo ketvirčio paskutines dešimt dienų jis nelankė mokyklos. Tai įvyko, nepaisant visų mano pastangų; o pastangos buvo tos, kad aš bandžiau ruošti su juo visas pamokas. Jei jis atsisakydavo, aš kviesdavau berniukus – jo draugus ir mo-



kiausi kartu su jais (kažkiek laiko tai padėjo, vėliau nustojo: jie mokosi, o jis ne). Dar aš ėjau į pamokas (daugiausia į matematiką), sprendžiau kartu su juo ir aiškinau pavyzdžius bei uždavinius, kartu lankėme papildomas pamokas.





Kėliausi ir žadinau jį 7 valandą ryto, kad paruoštų tas pamokas, kurias atsisakė daryti iš vakaro. „Situaciją" aptarėme praktiškai su visais mokytojais ir direktoriumi. (1)

Visa tai buvo labai sunku, lydima abipusio nepasitenkinimo, man – tarpais bemiegių naktų, bejėgiškumo ir beviltiškumo jausmo. Dienoraščio jis atkakliai nepildė, namų darbų užduočių nepasižymėdavo, pamokų „ruošimas" prasidėdavo nuo skambučių draugams: „Ką uždavė?" Dažnai sakydavo, kad nieko neuždavė. Rusų kalbos



pratimų neatlikinėjo, anglų mokytis taip pat atsisakinėjo. Spręsti papildomus uždavinius iš užleistos medžiagos, pavyzdžiui, trupmenų, atsisakinėjo kategoriškai. Prisirinko dvejetų.

Risti akmenį į kalną darėsi vis sunkiau: kalnas statesnis, akmuo sunkesnis. Būdavo, aš atversdavau vadovėlį, surasdavau užduoties numerį, o Tomas nusigręždavo: „Nedarysiu". Tuo pamokų ruošimas baigdavosi, jis išeidavo dykinėti.

Mums su Viktoru tapo aišku, kad taip gyventi nei jis, nei mes daugiau nebegalime. Pirmą dieną, kai Tomas atsisakė keltis į mokyklą, Viktoras kėlė jį dukart ir prausė šaltu vandeniu, tačiau jis atsiguldavo vėl. Paskesnėmis dienomis mes jo nebekėlėme. Jis ėmė miegoti iki 11–12 valandos, o vakare guldavosi vėlai. (2)

Tai vyko maždaug iki spalio 25 d. Aš nervinausi. Labai norėjosi Tomui padėti išsikapstyti, tačiau taip pat stiprėjo susierzinimas, nuovargis ir nusivylimas. Kai jis nustojo eiti į mokyklą, kai nebereikėjo nieko siekti, stojo „tyla ir palaima". Ir tame fone vis aiškiau ryškėjo tai, kas apskritai buvo pastebima ir anksčiau, tačiau pridengta mokykliniais reikalais ir rūpesčiais.

Veikiausiai raktinė frazė-įminimas man buvo jo žodžiai, pasakyti kartą ramioje aplinkoje: „Žinai, o mama sakė, kad Maskvoje mane privers mokytis." Trumpai tariant, jis ketino įrodyti, kad „neprivers". Žala, kurią jis dėl to patirs (pasiliks antriems metams, praras draugus, liks apskritai bemokslis), jam ne taip svarbi kaip šis ketinimas.

Tik praėjus pusantro mėnesio jis prašneko apie Seriogino gyvenvietę ir apie jus. Vakar, kai aš priguliau šalia jo prieš miegą, jis ėmė pasakoti apie jūsų namą, kur kieno kambarys, kur kas stovi. Svajingai prisiminė, kad pro virtuvės langą matyti arkliai ir visada galima sužinoti, laikas girdyti ar ne.

Vėliau tamsoje Tomas pabraižė namo planą, o šiandien ryte atidžiai jį perpiešė, pridėdamas gėlių lysvę, bulvių lauką, šiltnamį, šuns būdą.



Prieš užmiegant jį apima nuolatinė baimė. Ši baimė kol kas nepraeina, ir kiekvieną vakarą jis bijo gesinti šviesą: mes uždegame šviesą koridoriuje ir plačiai atidarome kambario duris, kur jis miega. Kartais jis pats užsidega šviesą savo kambaryje ir taip užmiega. **(3)**

Mums darosi vis aiškiau: jam reikia šilumos, kurios jam trūko. Neužteko jam, aišku, ir dėmesio, nes keletą (gal netgi ir daug) metų jūs gyvenote su juo labai sunkiomis buitinėmis ir psichologinėmis sąlygomis. Žinoma, tai buvo ne tavo kaltė, o iš esmės jūsų bendra bėda. Aš dabar prisimenu, koks ištikimas ir klusnus pagalbininkas jis buvo. Įsitikinusi, kad dažnai ir daug jis tave užjausdavo, kai tau buvo sunku širdyje, ir tikriausiai stengėsi palengvinti tavo naštą.

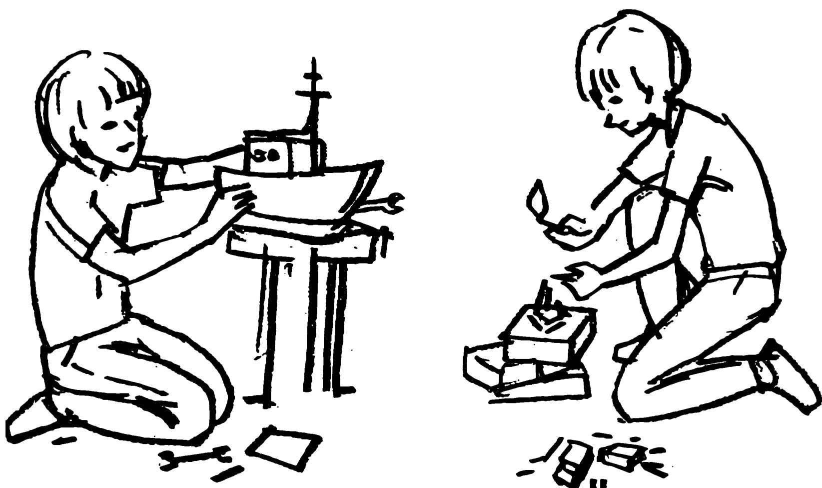
Jis juk buvo tada vyriausias vyras... Įsivaizduok, kiek daug tai galėjo reikšti vaiko sielai!

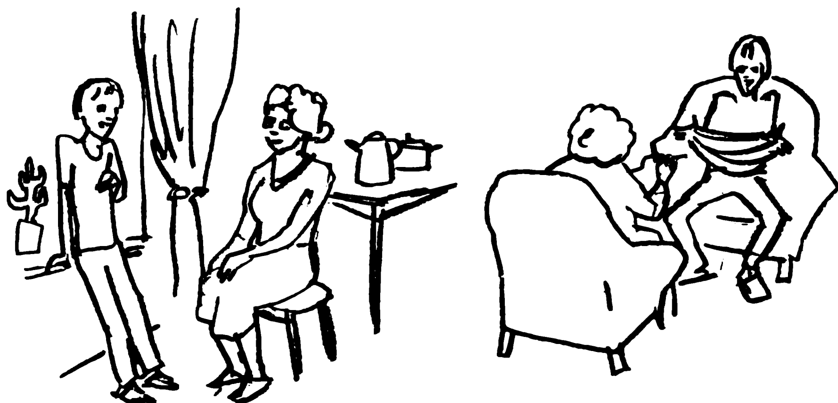
Per paskutines dešimt dienų man susikaupė labai daug įspūdžių apie jo puikias savybes. **(4)** Tomas labai jautrus berniukas, dėmesingas kitiems. Dažnai pirmas sveikinasi, kai aš grįžtu iš darbo, klausia: „Na, kaip praėjo diena?“ Važiavo pas teta Maja, aš daviau 3 rublius gė-

lėms. Jis nupirko iš gruzino astrų, už kurias tasai prašė 4 rublių, o paskui nuleido iki 3. Gruzinas juokaudamas pasakė: „Gerai, būsi man skolingas." Teta Maja davė jam 2 rublius; grįždamas jis atidavė gruzinui rublį.

Neseniai jam padovanojo keletą modelių, ir jis dabar atkakliai darbuojasi, – vadinasi, valios ir gabumų organizuoti savo darbus yra. „Su jachtos modeliu, – sako, – teks darbuotis keturias dienas." Ėmė prašyti pažadinti jį anksčiau, kad pradėtų iš ryto. Šiandien kartu darėme mankštą. Aktyviai domisi viskuo, kas nesusiję su „oficialiu" išsilavinimu. Pamažu darosi su mumis atviresnis. Pradžioje mes susidurdavome su jo užsispyrusiu tylėjimu, ypač konfliktinėse situacijose. Dabar jis netgi jose kažką „murma". Užtat ramiais periodais tapo daug kalbesnis. Kai vyko konfliktai dėl pamokų ruošimo, jis reguliariai išeidavo žaisti vienas: stumdė mašinėles, žaidė su „revolveriu" – degino nugrandytą nuo degtukų sierą. Dabar jis stengiasi laisvalaikį leisti su mumis: prisiderina prie mūsų darbų, mūsų pokalbių. Mes taip pat stengiamės su juo žaisti, skaityti.

Dar viena pastaba. Šiomis dienomis jis buvo blogos nuotaikos, bandė šiurkščiai kalbėti, atsisakė nukraustyti stalą, slankiojo, provokavo kivirčą. Aš jį porą kartų apkabinau, užuot įsižeidusi, ir jis suminkštėjo. (5)





Remiantis mūsų stebėjimais, dabar su Tomu galimas tik vienas vienintelis gyvenimo būdas: kuo daugiau teigiamo dėmesio ir nė vienos kritiškos pastabos, smerkimo ar nepasitenkinimo.

Man labai padeda mintis, kad dėkui Dievui vaikui ne sunki liga, jam viso labo 13 metų, „negrįžtama" dar neatsitiko, ir jis dar daug ką gali perprasti, netgi pradėjęs „nuo nulio".



Mes su Viktoru priėjome išvadą, kad Tomas paprasčiausiai neparengtas vykdyti tuos reikalavimus, kuriuos

kelia jam mokykla, ypač miesto mokykla, ir gyvenimas apskritai. Jį galima, žinoma, skubinti ir kritikuoti, tačiau visa tai beprasmiška ir tik apsunkins jo problemas.

Jeigu nepaisysime visų tų reikalavimų ir lūkesčių, tai iš karto pasidarys ramiau, tada pradedi draugiškiau į jį žiūrėti, o svarbiausia – atrasti šviesiąsias jo charakterio puses. Tada atsiranda viltis...

Per dieną, per mėnesį ar net kelis visų šių trūkumų įveikti, žinoma, negalima. Jokiu mechaniniu būdu – atskyrimo, atidavimo kur nors ar kam nors, įrašant į kažkokius būrelius ar sporto šakas – šių problemų neišspręsi. Su Tomu reikia gyventi ir maitinti jį savo meile, savo gyvenimu – man galų gale susiklostė tokia išvada.

Mes tai galime daryti ir jau darome, reikia pasakyti, nepaisant krūvio, man nuo to darosi tik geriau. Bet jis turi jus, ir jūsų jis negali nei užmiršti, nei išbraukti, nei nustoti pykti už tai, kad jis ne su jumis.

Šiandien jis man pasakė: „Kvailys aš, kad sutikau išvažiuoti, jaučiau, kad vis tiek privers, o apskritai, kada panorėsiu, tada ir grįšiu. O jei bus prieš, tai aš jiems parodysiu!"

Matote, pyktis ir grasinimai – vieninteliai jo kovos už save būdai. Kitų būdų jis apskritai neturi. Šie išsišokimai, bravūros slepia nelaimingą, nesėkmingą vaiką.

Laukiame šiek tiek įsitempę antrojo ketvirčio pradžios. Tomas tarp kitko tarstelėjo, kad eis mokytis, nors mes nelabai turime vilčių. Visos „techninės" problemos – kėlimasis ryte, veiksmai su trupmenomis, rašytinės užduotys ir pan. – „stos piestu". Šiomis dienomis aš bendravau su direktore, viską jai papasakojau. Ji prašė duoti dienoraštį, kad įrašytų už pirmąjį ketvirtį „n/a" (neatestuotas) praktiškai iš visų dalykų. Ji sutinka leisti individualiai mokytis namuose, bet tam reikia pažymos iš gydytojo. Aš pamėginsiu ją gauti. Blogiausia – pasilikti antriems metams. Tačiau jei visos problemos nebus išspręstos, tai ir antrus metus jis negalės normaliai mokytis.

Bučiuoju visus, mama.

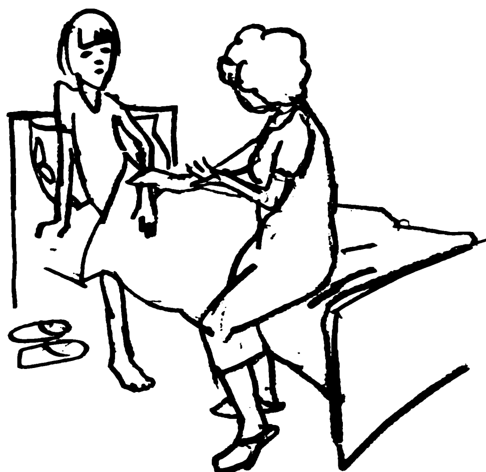
Lapkričio 7 d.

Sveika, Anele!

Rašau įkandin didžiojo laiško. Aš sugalvojau paprašyti tavęs nesakyti Tomui, kad tu žinai apie jo mokyklinius reikalus. Jis ėmė pasitikėti manimi – ėmė daugiau pasakoti apie tai, kas paprastai sukelia kritiką.

Mūsų gyvenimas su juo kol kas eina be permainų. Baigiantis atostogoms, žinoma, padidės krūvis viskam – ir jo psichikai, ir mūsų santykiams, ir mūsų (suaugusiųjų) išgyvenimams. Laukiu tų dienų gana susirūpinusi.

Man kelia nerimą Tomo baimės prieš miegą. Vieną naktį jis dažnai atsibusdavo ir tikrindavo, ar aš esu šalia, ar ne. Jis pasakė, kad namuose to nebūdavo. Padeda, jei aš prieš miegą prigulu šalia, tada jis prisiglaudžia ir ramiai užmiega. **(6)**



Aš manau, kad jo muštynės su Lora, apie kurias tu man daug rašei, su tuo yra susijusios. Šiandien vienoje psichologinėje knygoje perskaičiau, kad muštynės tarp vaikų šeimose dažnai kyla dėl to, kad jiems trūksta švelnių kūniškų prisilietimų (daugiausia tėvų). Erzinimai ir mušimai vienas kito – tai lyg jų pakaitalas, jie juk nieko kito nežino.

Deja, Tomas skaito kol kas daug mažiau, nei dykinėja. Dykinėja su draugais kaip ir anksčiau „be pertraukos“.

Lapkričio 25 d.

Anele, Dovydai, sveiki.

Mūsų reikalai tokie: po atostogų Tomas į mokyklą nėjo – tą rytą ėmė ir neatsikėlė. Taip ir prasidėjo: priversti, žinoma, buvo neįmanoma. Po keleto dienų jis pasakė, jog neina todėl, kad jeigu pradės normaliai mokytis, tai „Seriogino daugiau nebematys“.

Jis turėjo omenyje, kad tada į Serioginą jis paklius negreitai. O taip, jo žodžiais, „imsiu ir išvažiuosiu“ arba „nusiųsiu pranešimą mamai, kad pasiimtų, nes kitaip nesimokysiu...“

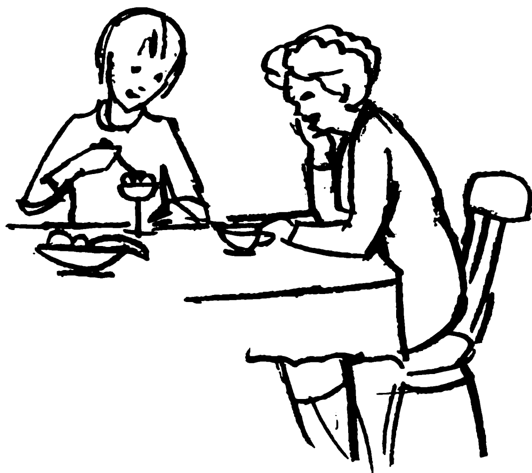
Visą laiką galvoju apie Tomą, ir dažnai tarsi kalbėčiau apie jį su jumis. Kada jis vakar kalbėjo telefonu su Domu ir aš įėjau į virtuvę, jo nuogi keliai (nes buvo rytas, ir jis iššoko iš lovos) buvo šlapi nuo ašarų. Galvą jis nulenkė, kad aš nematyčiau, o keliai viską atskleidė.



Jis labai kenčia dėl išsiskyrimo su jumis. Įsivaizduok, Anele, jeigu aš, kai ištekėjau už Viktoro (o tau tada buvo jau 14 metų – Tomui juk metais mažiau, ir jėgų taip pat mažiau), tave būčiau išsiuntusi gyventi kur nors į kitą miestą neapibrėžtam laikui, nors ir giminaičiams. Tau, tiesa, ir taip nebuvo labai jauku, buvo tarp mūsų su tavimi atšalimų ir įtampos. Ir aš dabar manau: gali būti, kad negavusi šilto

bendravimo su mama patirties tuo metu tu negali jo atkurti su Tomu? O jis dabar moka už mus savo sielvartu. Tarp kitko, aš dabar pagalvojau: ir mano įtempti santykiai su mama (su tėčiu taip pat) prasidėjo, kai man buvo 13–14 metų, ir taip pat negavau jokios „šiltos patirties". O dabar aš vaikštinėju gatvėmis ir nuolat „gaudau" tėvų su vaikais rūpestingo elgesio atvejus – kaip jie eina šalia, kalbasi, kažkur kartu skuba. Iš ryto lifte sutinku vaikus, kurie su mama keliauja į mokyklą... O mano Tomas guli lovoje, ir neaišku, kada atsikels, o jeigu atsikels, tai vis vien reikalai bus dar labai nutolę nuo normos. Dar ir mamos nėra šalia...

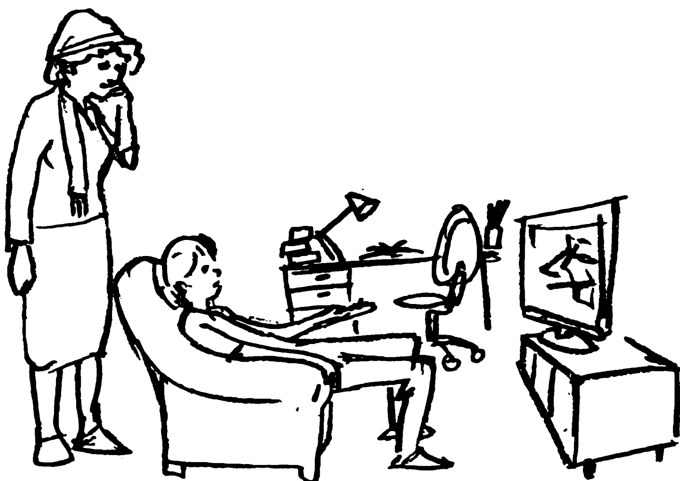
Dabar apie mūsų formalią situaciją. Vakar pagaliau gavome pažymą dėl individualaus mokymosi, nunešiau į mokyklą. Mūsų santykiai su direktore geri, ji pasakė, kad viskuo padės. Iki gaunant pažymą, pasodinti Tomo mokytis nepavykdavo. Nors ne, vis dėlto poslinkis įvyko, nors mažas, tačiau jam (mums) labai svarbus! Pavyko pastūmėti jį, kad pradėtume mokytis į priekį „nors vieną" dalyką. Pradėjo jis nuo mėgstamo – biologijos. Per dvi dienas išmoko ir atsiskaitė man 10 paragrafų. Iki to susitarėme, kad pirmuosius 10 paragrafų atšvęsime kavinėje, ką ir padarėme. Kai važiavome atgal, jis paprašė nueiti su juo į paleontologijos muziejų. Reikia, žinoma, nuvesti jį. Aš pasistengsiu...



Šiandien jis iš ryto pasistengė išmokti du geografijos paragrafus. Mokytoja sutiko išklausyti jo atsiskaitymą paragrafais. Nežinau, kaip mums pavyks. Laukiu pirmadienio, kada oficialiai viskas prasidės. Jis nesimoko jau mėnesį. Pagrindinis stimulas, kuris dabar įveikia jo pasipriešinimą ir suteikia galimybę, nors ir po keleto priminimų, atsiversti knygą, tai už viską atsiskaityti iš anksto ir pavasarį išvažiuoti pas jus. Patys suprantate, kad dėl to reikia daug triūsti, ir tai labiausiai man dabar nerimą keliantis dalykas.

Prisiminus senovinę išmintį: „Elkis su sūnumi iki 5 metų kaip su karalium, iki 12 – kaip su tarnu, po 12 – kaip su draugu", aš supratau, ko labai trūksta Tomui: iki 5 metų „kaip su karalium" nebuvo, o greičiausiai buvo „kaip su tarnu". Tarnavo jis, man atrodo, ištikimai ir sąžiningai, iš paskutinių vaikiškų jėgų – prisimeni, kai jis pasitiko tave iki kelių purve, lauke, lyjant lietui? Taigi, „karalium" jis neprisibuvo, ir dabar jam to reikia. Stipri vaikiška prigimtis moka reikalauti nepaimto, nors dažniausiai šiurkščiu, erzinančiu būdu.

Pavyzdžiui, grįžtu vakar pusę vienuoliktos vakaro iš darbo, pavargusi, alkana. Tomas išsidrėbęs sėdi prie televizoriaus, stalas suverstas, ant grindų purvas, geografijos



neišmoko, nors ir žadėjo... Mane tokiais atvejais gelbsti mintis: „Jis negavo, kiek jam reikėjo, reikia pradėti nuo nulio, o tiksliau, netgi nuo minuso."

Jau žinau, kad jo visiškai neveikia pamokslai ir kritika. Sakau sau: „Na ką gi, nesutvarkė, neatsivertė knygos, nesusiorganizavo... Tačiau jis to ir negali padaryti!"

Pavyzdžiui, labai geru, draugišku tonu kavinėje mes susitarėme, kad jis, grįžęs namo (aš išėjau į darbą), nueis pas neuropatologą pažymos dėl individualaus mokymosi. Tačiau tas gydytojas prieš dvi dienas jam nepatiko. Skambinu 5 valandą: „Nuėjai?" – „Ne." – „Prašau, labai tavęs prašau, apsirenk ir nueik." – „Gerai." Vakare pareinu, žiūri iš padilbų. „Na kaip, nuėjai pažymos?" – „Ne." – „Na kodėl?" Tyli. Nutraukiu pokalbį ta tema (vėl pakyla audra sieloje su ženklu „negavo", „sujaukta vaiko siela"). Kitą dieną vėl klausiu: „Kodėl gi vis dėlto nenuėjai?", apkabindama kartu už pečių. Atsako: „Aš pats nežinau kodėl." (7)

Toliau geruoju dirbu su Tomu. Dažnai prisimenu mane kažkada sukrėtusią vietą iš „Anos Kareninos". Tolstojus aprašo Seriožą – Anos sūnų, kuris liko su tėvu, kai Ana išvažiavo su Vronskiu. Tėvas grįžta ir skaito Seriožai pamokslus – šis, mokytojų atsiliepimais, blogai mokosi. O Serioža tuo momentu galvoja apie mamą, svajoja, kaip jis ją pamatys vaikštinėdamas ir puls prie jos. O dėl jo mokslo Tolstojus rašo, kad vaiko protas visai nebuvo tingus, o labai gyvas. Jis mokėsi Dievo įsakymų, tačiau ne iš knygų, o iš auklės, vežiko, iš visų ir visko, kas jį supo. Tačiau jis saugojo šį gyvą protą kaip savo akį ir neprileido prie jo pseudomokytojų.

Apie Tomą man vis labiau susidaro toks pat įspūdis: gyvas protas, labai atidus gyvenimui (atidžiai žiūri ir girdi, subtiliai jaučia), ir taip pat saugo savo vidinį pasaulį kaip savo akį.

Bučiuoju, mama.

Gruodžio 7 d.

Anele, Dovydai!

Tęsiu beveik po dviejų savaičių. Dabar dėl mokslų situacija tokia. Davė Tomui 10 valandų individualių pamokų per savaitę. Paskirstė jas pagrindiniais dalykais, tiesa, dar nepatikslino dienų ir valandų rusų ir anglų kalbų. Jis noriai jau du kartus buvo biologijoje ir gavo 4,5 ir 4. Vieną kartą buvo geografijos (gavo 4) ir vieną kartą matematikos pamokose, kur reikalai buvo ne tokie geri: mokytoja davė jam spręsti uždavinius ir išėjo vesti pamokos, o į namus uždavė penkiolika numerių iš uždavinyno.

Kaip vėliau sužinojau, su uždaviniais jis nesusidorojo, paliko jai raštelį, kad jam juos spręsti sunku, nes „reikia viską prisiminti", ir išėjo. Tai, kas buvo užduota namų darbų, atsisakinėjo spręsti visą savaitę. Į istoriją eiti atsisakė, nuėjo į biologiją, be to, ten pat susitarė, kad eis į ją ne vieną, bet du kartus per savaitę. Į geografiją nenuėjo ir į algebrą (tai buvo vakar) taip pat. Iki vakar dienos, kai tas pamokas praleido, aš mažai buvau namuose: tai darbas, tai į ligoninę pas Viktorą. Tomas labai apgailestavo: „Vėl aš būsiu visą dieną vienas!" O vakar man kaip tik buvo laisva diena, ir kadangi algebra buvo paskirta 13.30, tai tikėjausi, kad mes kartu galėsime ją išnagrinėti.

Tačiau viskas prasidėjo nuo to, kad negalėjau jo pakelti iki pusės dvyliktos. Taip, užmiršau: išvakarėse mes pagaliau gavome jūsų laiškus. Tomas juos skaitė ir verkė. Todėl ir iš ryto jis buvo kaip nesavas. O čia dar algebra...

Paskui vis dėlto atsikėlė, akys liūdnos, papusryčiavo, automatiškai įjungė televizorių, žiūrėjo jį liūdnu žvilgsniu. Aš televizorių išjungiau, pasakiusi, kad greitai eisime į algebrą. Išėjo, atsigulė ant lovos. Į mano bandymus pakalbėti, išklausinėti ir pan. – tyla. Tada paklausiau: „Jeigu aš turėčiau stebuklingą lazdelę, tai ko tu paprašytum?" – „Tu vis tiek negalėsi." – „Tikriausiai, – sakau, – kad tu išskristum į Seriogingą?" – „Taip." – „Na tai skriskime vaizduotėje." **(8)**

Čia jis pagaliau pradėjo kalbėti. „Išvažiavome" mes su juo pagaliau į oro uostą, sėdome į lėktuvą, nusileidome N-ske, laukėm lėktuvo į Serioginą – buvo skridimui netinkamas oras, kaip tada, kai jūs skridote ten pirmąkart. Apsinakvojome viešbutyje. Pagaliau sėdome į „kukuruzniką".

Pakeliui jis papasakojo labai daug smulkmenų – ir kaip dilgčioja ausis, ir kaip „kukuruznikas" leidžiasi kaime, ir kaip jis rieda kupstais Seriogino „oro uoste". Lauku bėga berniukai: „Sveikas!" – „Sveiki!" Mes einame į jūsų namą, beldžiamės.

„Kas ten?" – „Laiškanešys Pečkinas." Atidarome duris, jau vakarėja, ir mama namie... „Ak!"

Tomo nuotaika pajudėjo iš mirties taško, perėjome į virtuvę. Artėja pirma valanda dienos, vėl pradedu kalbą apie uždavinius. Atverčiu uždavinyną, sakau: „Žiūrėk, kokie jie lengvi." Atsisakymas. Siūlau: „Aš spręsiu, o tu žiūrėk ir tikrink."

Atsakymas: „Žinau aš tavo gudrybes, tu taip sakai, kad mane priverstum." Jau antra valanda, mūsų individualios pamokos mokykloje – mūsų paskutinė viltis – ritasi nuo skardžio. Sakau, kad jau viską išbandėme, ir jei šių pamokų atsisakai, tai liksi antriems metams – juk iki pusmečio galo liko trys savaitės.





Toliau įvykiai klostėsi taip: aš nevilty, Tomas nepalaužiamai užsispyręs, mokytoja mokykloje jau laukia. Klausiu: ką daryti dėl mokytojos? Tyli, lenda po stalu ir ant grindų kažkuo žaidžia. Staiga man kažkas atsitiko: aš išvilkau jį iš po stalo, pagriebiau „už atlapų", ėmiau purtyti jį ir šaukti, kad aš taip pat gyvas žmogus – nejaugi jis nemato, kaip man sunku, kaip aš kankinuosi, iš visų jėgų stengdamasi jam padėti?



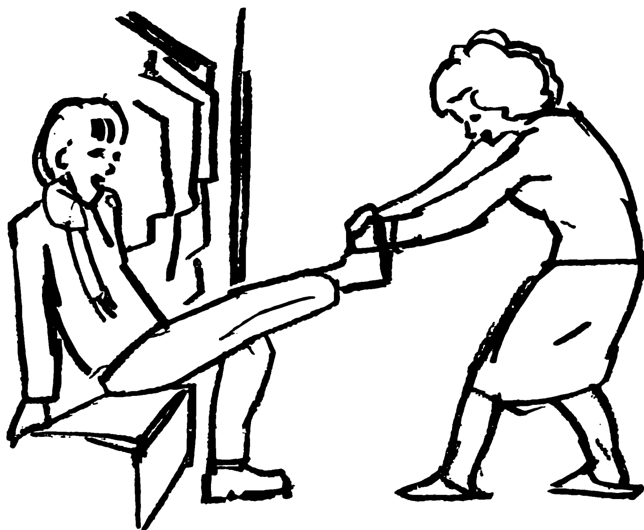


Tada pamačiau akis užguito žvėriuko, o jose – ar išgąsčio, ar susidomėjimo blykstelėjimus. Man šis „protrūkis" suteikė palengvėjimą. Tomas, man atrodo, sielos gilumoje taip pat liko patenkintas, man atrodo todėl, kad pamatė, jog aš iš tiesų jaudinuosi, o ne paprasčiausiai visą laiką jį „auklėju". **(9)**

Na, apskritai nuėjau aš į mokyklą viena, viską papasakojau mokytojai, paprašiau jos parašyti raštelį Tomui. Ji sutiko. Turinys raštelio raminantis: viskas ne taip baisu, viskas jiems išeis, pamažu. Tomas neramiai laukė mano sugrįžimo. Perskaitė raštelį ir, man atrodo, liko patenkintas, išėjo į lauką.



Po trijų valandų parėjo, visas aplipęs šlapiu sniegu. Aš jį nupurčiau prieškambaryje, kartu nutraukėme batus, batų viduje buvo prikritusio sutrypto sniego. Pasijuokėme. Pasodinau jį pietauti. Deserto daviau kavos su ledais. Glostydama galvą, pasakiau, kad po pietų spręsime už-



duotis. Įsijungė televizorių – aš išjungiau. Užkandžiavimą užtęsė 30 minučių.

Pagaliau sėdome mokytis. Kai kur aš padėjau, kai kur jis mane atstumdavo – „aš pats".



Vis dėlto padarėme tris užduotis, kiekvienos nuo „a" iki „d". Paskutinėje padarė klaidą su ženklais, ėmė atkakliai teigti, kad jis teisus, klausyti paaiškinimų atsisakė. Tuo pamoka ir baigėsi, bet vis dėlto padirbėjome ne mažiau kaip valandą.

Paskui atsitiko visiškai netikėta: likusį vakarą Tomas paskyrė tvarkymui savo apversto stalo. Aplenkė knygas ir sąsiuvinius, užklijavo ant jų paveikslėlius. Stalas sutvarkytas taip, lyg dabar būtų rugsėjo pirmoji!

Vakarop jis pasakė, kad dėl rūkymo jam pasidarė geriau: anksčiau apie jį galvojo visą laiką, o paskutinėmis dienomis užmiršta.

Apskritai rūkymo klausimas mums iškilo jau keletą kartų. Pirmą kartą buvo taip: išeidama į darbą, aš netikėtai kažko grįžau ir užtikau jį rūkantį balkone. Kitą kartą aptikau, kad jis išėjo, nors ir planavo visą rytą būti namuose (paprastai jis išeina, kai grįžta iš mokyklos jo draugai). Pajautusi negera, aš nuėjau prie tabako kiosko, o ten jis jau kišosi į kišenę cigarečių pakelį, kurį jam nupirko suaugęs vaikinas.

Abiem atvejais aš susilaikiau nepriekaištavusi. Išreiškiau tik savo apgailestavimą ir pasakiau:

„Ką, negi taip jau visiškai neįmanoma mesti?" Jis atsakė, kad rūkydamas nusiramina, sunku mesti, „traukia". Patariau jam, kai „traukia", čiulpti ledinukus.

Kartą mums beužmiegant (dabar jis miega mano kambaryje) – aš jau buvau užsnūdusi – staiga jis žadina ir sako: „Na kaip man mesti rūkyti?" O šiandien jis kosėja, aš ieškau priežasčių, kur jis galėjo peršalti, o jis sako: „Tai dėl to, kad aš ėmiau mažiau rūkyti. Tėtis apie savo tėvą pasakojo, kad kada šis metė, tai labai kosėjo ir netgi juodi gumulai išeidavo."

Taigi ir tuo atveju darosi lyg ir geriau... Jis labai „šliejasi" prie mūsų. Persikraustė miegoti į mano kambarį, kol Viktoras ligoninėje. Anksčiau aš gulėdavau su juo, kol jis užmigdavo, o paskui išeidavau į savo kambarį. Dabar jis šį dalyką perprato – miega šalia visą naktį, ir aš oda jaučiu, kaip jam to reikia. Įdomu, Anele, ar galėtum tu su

juo miegoti, jausdama jį pašonėje ir keisdamasi dvasiniu ir fiziniu kūnu? Šis klausimas labai svarbus, tau beveik kritinis. Aš įsitikinusi, kad jei tu jį prisiminsi kaip mažą gumulėlį, tai lengva bus prisiminti ir šį jausmą.

Neseniai vienoje psichologinėje knygoje perskaičiau: jeigu su negerais paaugliais pradedi bendrauti jiems neįprastai, ne taip, kaip jie tikisi, o geriau, tai jų blogas elgesys pradžioje netgi sustiprėja. Jie tarytum išbando tėvus: ar iš tikrųjų jų elgesys pasikeitė, ar tai tik gudrybė? Ir per šį įvairių drausmės pažeidimų ir nepaklusnumų paaštrėjimą tenka pereiti, pasitelkus išmintį ir kantrybę.

Šis patarimas man labai padeda. Būna, kad įprasti susierzinimo, pykčio ar nusivylimo jausmai yra pasirengę užplūsti, tačiau staiga prisimeni: juk išbando gi tave, o pats išsiilgęs laukia meilės, – ir tada manyje iš tikro kažkas pakrypsta į gera. Ateina į galvą mintis, kad vaikai išmintingesni ir subtilesni, nei mes kartais apie juos manome. Auklėjimu jų „nepaimsi", reaguoja tik į tikrą gerumą, ir padeda mums jo neprarasti arba surasti jį vėl po visokių savo „šlakų" sluoksniu.

Man atrodo, po vakarykščio eksceso su algebra aš kai ką giliau jame supratau.

Pirmiausia, jo atsisakymuose mokytis matematikos labai didelį vaidmenį vaidina nepasitikėjimas savo jėgomis ir netgi nusivylimas bei panika. Tai patvirtina štai dar kas: kai aš su juo ėjau į matematikos pamokas ir padėjau surasti teisingą atsakymą visos klasės darbo tempe ir netgi aplenkiant, tai jis iš visų jėgų tiesė ranką, kad jo paklaustų ir kad jis teisingai atsakytų. Kitais atvejais jis sėdėjo „tolimame užnugaryje", ir dar paskutiniame suole.

Aš manau, kad matematika – tai pavyzdys daugelio jo išgyvenimų. Išeina tokia grandinė: nepasitikėjimas savo jėgomis – atstūmimas (neapykanta) – priešinimasis. Už neapykantos ir priešinimosi iš tikro slepiasi karštas sėkmės troškimas.

Aš matau, kad pagrindinė mūsų, suaugusiųjų, paskirtis – padėti jam tai pasiekti.

Antra, aš staiga supratau, kad pagal valios išsivystymo lygį jis ne tik jaunesnis nei yra, jis labai mažas! Aš įvertinu jo amžių šiuo atžvilgiu 3–4 metais! Kodėl? Todėl, kad jis taip pat kaip ir to amžiaus vaikai nedaro to, ką jis „turi", „privalo", kas jam „priklauso daryti", „reikia", netgi jei davė žodį, netgi jei kenčia kitas, kurio palankumas jam svarbus.

Kokia iš to išvada? Kaip su juo elgtis? Taigi taip pat kaip su 3–4 metų vaiku: viską, kas sunku, – daryti kartu, sau prisiimant pusę veiklos, o gal ir daugiau, paskatinant, giriant, atleidžiant nesėkmes, ir tuo pat metu – kalbėti apie viską, klausyti jo pasakojimų, jo pastabų. Ir žinoti, kad be tavęs jis tiktai žais – ir daugiau nieko. Taip viskas ir išeina: jeigu manęs nėra namie visą dieną, tai jis miega, dykinėja, žiūri televizorių, slankioja namuose. Viskas, dėl ko mes su juo pasistūmėjome, įvyko tik su darymo kartu pagalba, draugišku tonu, kartais pakaitomis skaitant knygas: puslapis – uždavinys – puslapis – uždavinys... Užtat jis prisirišo ir jau ilgisi, kai nėra tokio bendravimo. Ir jis kai kur įgauna pasitikėjimo. Daro ir tokias netikėtas dovanas kaip vakarykštis stalo tvarkymas.

Kartais to lygio, kuriame reikia viską daryti kartu, paieškose, aš nusileidžiu per žemai: kokias pirštines ar kojines, marškinius apsivilkti, kaip ir ką pavalgyti, ar pasiėmė raktą, išeidamas į lauką... Tada gaunu pastabą: „Na, aš ir pats žinau." Na ką gi, geriau nusileisti žemiau, ieškant šios ribos, negu nepasiekti...

Tikiuosi, kad būdingas jam proto guvumas padės gana greitai pradėti daug ką daryti savarankiškai. Tačiau nuolatinio teigiamo bendravimo tono jam reikia kaip oro, daug daugiau nei daugeliui jo amžiaus vaikų...

Šio „nušvitimo" šviesoje aš su gailesčiu galvoju apie tas izoliacijos valandas ir dienas, apie kurias tu mums rašei: „Tomas visai nuo mūsų atitolo. Valandomis stumdo mašinėles vienas." Tokiomis valandomis jis tikrai neauga, nesidaro suaugęs, nesivysto.

Bučiuoju. Mama.

Gruodžio 14 d.

Anele, Dovydai, sveiki!

Mano laiškai ėmė virsti traktatais, tačiau aš sąmoningai rašau jums daug apie Tomą ir apie mūsų su juo peripetijas.

Iš karto jus nudžiuginsiu: mes pasiekėme didelį progresą. Užvakar jis iš algebros gavo 5. Iki to, išvakarėse, atėjo pas mus į namus mokytoja ir labai kantriai bei nuoširdžiai mokė jį. Paskui jie pakalbėjo apie šį bei tą, ji



jam prisipažino, kad ir jai dažnai nesinori užsiimti sunkiu dalyku ir kaip jai pavyksta šį nenorą įveikti. Paskui mes šiaip taip, dūsaudami ir vaipydamiesi (vis dėlto!) atlikome visas namų užduotis. Ir štai – jis grįžo namo su penketu. Vakar ėjo į geometriją, ir vakare mes su juo įrodinėjome teoremą, kurią uždavė kitam šeštadieniui. Nematytas progresas, juk Tomas anksčiau kategoriškai atsisakinėjo ruošti kokias nors pamokas iš anksto!

Paskui, vakarop, mes išvažiavome į svečius. Aš norėjau važiuoti viena, tačiau jis užsimanė su manimi – paskutiniu metu jis visą laiką nori būti kartu. Pavyzdžiui,



po remonto man reikėjo išnešti sudaužytas plyteles iš vonios. Laiko tam atsirado tik po vidurnakčio. Norėjau iš pradžių paguldyti Tomą, tačiau jis kategoriškai atsisakė – ėmė padėti, sumažino man darbo ir laiko dvigubai (po penkis kartus bėgome į šiukšlyną pilnais kibirais). Užtat grįžusi jau po vidurnakčio paskaičiau jam garsiai du puslapius Žulio Verno – ilgesniam skaitymui mums neužteko jėgų. Tačiau skaitymas prieš miegą tapo mūsų ritualu. Ir netgi, kaip aš jaučiu, simboliu – „mums su senele viskas sekasi gerai“.

Taigi, į tolimą kelionę viešnagėn (metro reikia važiuoti 40 minučių) jis pasiėmė biologijos vadovėlį ir visą kelią jos mokėsi ir kažką užsirašinėjo į sąsiuvinį. Tai taip pat nematytas progresas – anksčiau jis atsisakydavo pasiimti į metro net mažą knygutę („Geriau aš pasnausiu“).

Dabar pratęsiu apie tą trečią „atradimą“, kuris nepakliuvo į ankstesnį laišką.

Čia taip pat man padėjo kai kurie psichologiniai duomenys. Neseniai buvo atskleista, kad daugelis žmonių naudojasi vienu pagrindiniu informacijos suvokimo kanalu, kiti kanalai jiems turi antraeilę reikšmę. „Kanalai“ – tai mūsų regėjimas, klausa, kūno jutimas, t. y. lytėjimas, ir judėjimas. Jeigu, pavyzdžiui, pagrindinis yra regėjimo



kanalas, tai žmogus suvokia pasaulį per regą. Jis suvokia, supranta, įsimena, įsivaizduoja ir netgi mąsto regimaisiais vaizdais. Jeigu žmogus „klausantysis“, tai jis mokosi daugiausia iš klausos ir labiau gyvena garsų ir žodžių pasaulyje. Antraeilis kanalas būna tiek silpnai išvystytas, kad žmogus (ypač vaikystėje) negali naudodamasis juo visavertiškai mokytis, įgyti naujų žinių.

Be viso to, kai jam blogai, kai jis nesutaria su aplinkiniu pasauliu ir savimi, jis būna ypač pasinėręs į savo pagrindinius pojūčius, o kiti lieka kaip išjungti. Pavyzdžiui, jeigu žmogus „kūniškasis“, tai jis negirdi arba blogai girdi „nuogus“ žodžius. Jis, žinoma, fiziškai juos girdi, tačiau suvokia juos blogai.

Taigi aš įsitikinau, kad Tomas yra absoliučiai „kūniškas“. Neseniai, kai mes su juo įsivaizdavome, kaip skrendame pas jus, mane pritrenkė, kiek kūniškų pojūčių buvo jo pasakojime: „skrendam – verčia vemti“, „už-

miegu", „dilgčioja ausis", „leidžiamės – krato"; viešbutyje – „šalta", „valgyti norisi", kylame „kukuruzniku" – „ž-ž-ž", leidžiamės – „bumpt-bumpt, šokinėjame kupstais" ir pan.

Po šito man tapo absoliučiai aiškūs jo sunkumai mokykloje, – tai, kad jam nepatinka rusų ir anglų kalbos, monotoniškas bet kokio dalyko aiškinimas jam sukelia žiovulį, jis lyg kurčias auklėjamiesiems pokalbiams. Tomas labai gabus tam, ką galima pačiupinėti, paliesti, pajudinti ir pačiam pajudėti, blogiausiu atveju – pamatyti, tačiau kartu ir vėl pajudėti, parodyti rankomis. Ir toks akivaizdus tapo negalėjimas kalbomis jo išvesti iš blogų arba palaidų būsenų.

Visa tai – jo kraštutinio emocinio nestabilumo fone. Būna, kad atsibunda skaudama galva, ir tada visa diena eina perniek. Tačiau netgi jei galvos neskauda, jis vis tiek labai lengvai puola į neviltį dėl mažiausios mūsų santykių įtampos. O dingsčių tokioms įtampoms kyla nuolat. Tenka sukurti visiškai naują bendravimo būdą. Jeigu jį apkabini – šiaip sau, dieną – tai padaro jam stiprų įspūdį: kažkaip nurimsta, suminkštėja, išlipa iš „duobės". Dabar, žinodama, kad gali kilti įtampa, ieškau kūniškame kontakte išeities sau ir jam.

Paprastai jis įsitempia, kai pasiūlai jam kažką padaryti: atsikelti ryte, išsiplauti lėkštę, sėsti prie pamokų. Iš dešimties pasiūlymų dėl pamokų į devynis girdi atsakymą „nedarysiu" arba „nenoriu". Į mokyklą, į individualias pamokas taip pat atsisako eiti.

Vėl sakau sau: reikia džiaugtis tuo, kas yra, – ir savo lūkesčiais rituosi atgal. Vėl stengiuosi liestis prie jo, apkabinti, kartu ką nors daryti – iš to, kas jam patinka, pavyzdžiui, skaityti knygą. Taip, įžvelgiu tavo galimą reakciją: „Ką, taip ir tąsytis su juo?!" Aš kol kas turiu tik vieną atsakymą: „Taip, tąsytis!"

Skubu išsiųsti laišką. Iki. Mama.

Gruodžio 28 d.

Anele, Dovydai, sveiki!

Sveikinu jus su artėjančiais Naujaisiais metais. Visi jūs šiais metais daug dirbote, ir aš linkiu ramybės sieloje ir šeimoje.

Kaip ir anksčiau, noriu parašyti apie jūsų trūkstamą šeimos narį – Tomą. Visą šį laiką jis taip pat daug triūsė, nors ir savotiškai, nugalėdamas vidines piktąsias jėgas – „negalavimus". Kartais man rodėsi, kad jos tiesiog lenkia jį!

Pavyzdžiui, būdamas geros nuotaikos nusprendžia užsiimti pamokomis. Nuvalo stalą virtuvėje, atsineša vadovėlius, sąsiuvinį, žiūri į dienoraštį: ką uždavė. Ateina momentas, kai reikia atsiversti vadovėlį ir pradėti spręsti pratimus. Čia jam kažkas atsitinka: veidą iškreipia kankinio grimasa, kūnas palūžta, išsiveržia sunki dejonė. Vėl išsitiesia, bando atversti vadovėlį, tačiau jo viršelis – tarytum šimto pūdų, vėl dejonė... Kai aš tai kartą pamačiau, apstulbau ir labai aiškiai supratau, kad jo priešinimasis mokslui – tai ne jokia tinginystė, ne piktas kėslas, ne noras „prikalbėti šiurkštybių" ar „įpykdyti". Tai apskritai – ne jis!

Galima sakyti, kad tai – blogai suvokiamos jėgos, atstumiančios viską, kas atneša nusivylimus ir traumas. Beveik iš visų dalykų jų susikaupė jame gana daug. Priežastys – ankstesnės nesėkmės, kivirčai dėl to, o svarbiausia – jo visiškai ypatinga proto sandara, apie kurią aš jau jums rašiau. Šis suvokimas tik to, ką galima „pačiupinėti", ryškiai įsivaizduoti ir emociškai išgyventi; ir beveik visiškas nesugebėjimas suvokti to, kas abstraktu: žodžių, formulių, apibrėžimų, gramatinių konstrukcijų, geometrijos teoremų, kur kartais įrodinėjama, kas akivaizdu. Ten, kur galima apeiti abstrakciją, performuluoti ją vaizdine, konkrečia kalba, jis gabus ir talentingas.

Pavyzdžiui, išraišką (-2) = +2 jis kartą įvardijo taip: „Priešas mano priešo – man draugas." Trupmenų prastinima – skaitiklio ir vardiklio iš didžiausio bendrojo da-

liklio – jis kažkada praleido. Šis jam sunkiai sekėsi, kas yra „didžiausias bendrasis daliklis", visiškai buvo neaišku. Mes pasistūmėjome ir netgi patyrėme malonumą, bandydami įžvelgti šešete ir dešimtyje dvejetą, išskirti jį: 2 x 3 / 2 x 5, o paskui smarkiai perbraukti. Paskutinis ryžtingas veiksmas – perbraukimas – jam ypač patiko, ir mums taip pat pavyko pasikrapštyti su 15 / 21 ir 27 / 15.

Beje, tai vyko kaip tik tą dieną, kai jį „sutraukė" atverčiant vadovėlį, ir pirmas prisėdimas ruošti algebrą baigėsi liūdnai. Susidūręs su šia medžiaga, atrodančia šiek tiek sudėtingiau – $6^2/3^4$, jis nesuprato, o tiksliau, atsiribojo nuo mano aiškinimo, užvertęs knygą ir sąsiuvinį, piktai pasakė: „Nedarysiu", – ir nuėjo žaisti su mašinėlėmis. Kad ir kaip sunku man buvo susilaikyti nuo įkalbinėjimų ir įtikinėjimų, palikau jį ramybėje. Tiktai po keleto valandų, jau vakarop, švelniai ir draugiškai, po tam tikrų teigiamų įspūdžių, pasiūliau grįžti prie algebros ir „visai truputį, tiktai pažiūrėti", „pamatysi, kad nieko baisaus", „pamėginkime, o paskui..." (kažką malonaus). Neįtikėtina, sutiko, atsitempė vadovėlį su sąsiuviniu, mes pradėjome iš tolo (nuo penktos klasės), pasilinksminome „smarkiais perbraukimais" ir pan. Tai kelias, kuris, daug kartų pakartotas, atvedė Tomą iki penketo iš algebros už ketvirtį. Žinoma, prie to reikia pridėti didžiulį mokytojos palankumą...

Tokiu panašiu būdu tenka atkariauti kiekvieną dalyką. Pavyzdžiui, su rusų kalba nutiko tokia istorija.

Pavyzdžiui, 3–4 kartus jis nenuėjo į individualias pamokas paskirtą dieną ir valandą: tai „pamiršo", tai „nerado", tai iš viso tylėjo. Pagaliau aš sulakščiau į mokyklą, susitariau su mokytoja tiksliai vietą ir laiką.

Tai buvo ne ryte, taigi Tomas jau buvo atsikėlęs, pavalgė, kažką galėjo pasižiūrėti vadovėlyje (bet nesiėmė to daryti). Kai atėjo laikas eiti į mokyklą, netikėtai atsisakė. Mano šaukimas ir klausinėjimas nieko nedavė. Aš nuėjau pas mokytoją ir vėl – kaip su matematika – paprašiau jos ateiti „nors pirmąjį kartą" į namus. Ji ilgai priešinosi, pagaliau vargais negalais sutiko: „Ateisiu

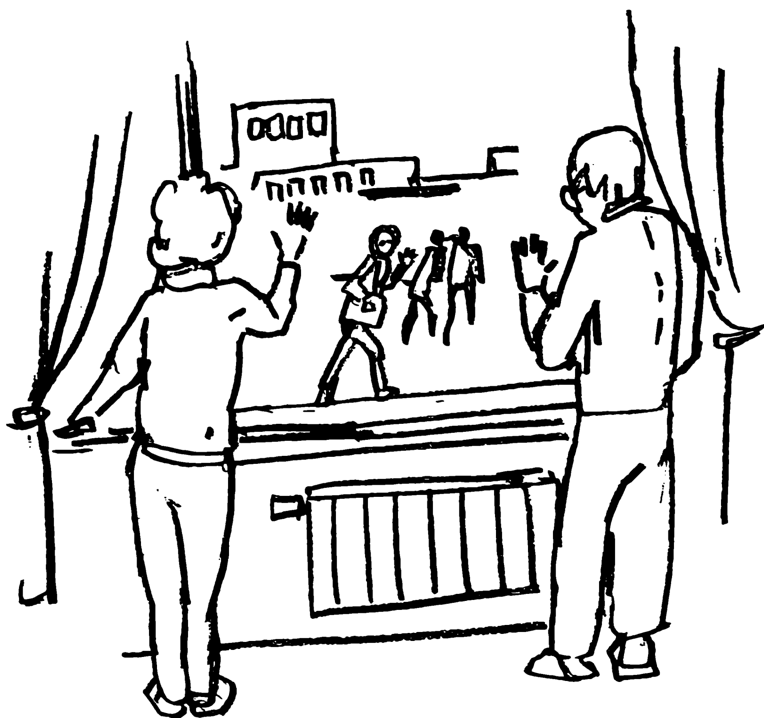


pas jus po 20 minučių." Grįžtu namo, pranešu Tomui – pykčio protrūkis: „Kas tavęs prašė?! Vis tiek išeisiu!" Čia dar ir berniukas jo atėjo, situacija prasta, žinau, kad pyktis, šiurkščiai įsakinėti negalima. Prašau, kalbuosi. Išėjimas šiek tiek užsitęsia, ateina mokytoja, nusirengia,





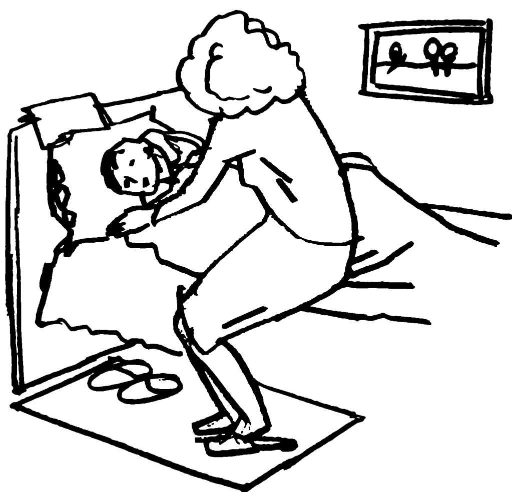
įeina į kambarį, Tomas pro ją prasmunka į tualetą ir ten užsirakina. Sėdime su mokytoja 5–10 minučių. Kaip galiu, aiškinu jai kažką, atsakydama į iš nuostabos pakeltus antakius. Einu prie tualeto, tyliai aiškinu Tomui, prašau išeiti „nors susitarti", „nesimokyti". Išeina. Mokytoja švelniai iš tolo pradeda kalbėti „Taraso Bulbos", „Bežino pievos" (kurių jis, pasirodo, dar neperskaitė) temomis, kalba apie arklius, naktinį girdymą... Paskui priartėja prie tarmių. Ačiū Dievui, padėjo! Susitaria, kad Tomas palankys rusų kartu su klase – pagal klasės tvarkaraštį. Jis pastebimai džiaugiasi: matyti, kad jau labai įgriso sėdėti rytais vienam namuose, nieko neveikiant: jeigu mes ir ruošiame „pamokas", tai vėlai vakare ir tik kartu. Vienas jis kol kas visiškai negali nugalėti „stabdančių jėgų".



Kita savaitė praėjo šiaip ar taip reguliariai lankant pamokas klasėje ir sistemingai praleidžiant individualias pamokas. Tačiau vis dėlto lankė, ir netgi po penkių priminimų atliko vieną ilgą pratimą. Palyginus su sėdėjimu tualete, tai buvo didelis laimėjimas, ir aš nuoširdžiai džiaugiausi, neslėpdama to. Ir vėl: nė vienam susikirtimui, nė į vieną „nedarysiu", „nenoriu", „nepadariau", „neperskaičiau" – nė vienos kritiškos pastabos. Užtat kiekvienas mažas laimėjimas griaudėjo kaip „pergalės griausmas". Pavyzdžiui, kartą pamokoje mokytoja pasakė, kad jam rašo mintyse 5 ir kad galbūt greitai parašys jį į dienoraštį. Jis džiaugsmingai man tai pranešė, tačiau netgi po to uoliai apeidavo individualias pamokas. Pagaliau jau pasibaigus ketvirčiui mums teko eiti į mokyklą kartu „aiškintis santykių dėl rusų kalbos". Susitarėme, kad mokytoja priiminės paragrafus ir pratimus dalimis atostogų metu.

Ryškiai įsiliepsnojusi Tomo svajonė – „gauti tris penketus" (kraštutiniu atveju, penketus ir ketvertus) iš kiekvieno dalyko ir išvažiuoti pas jus, padarė tai, kad jis gana ramiai sutiko su išdalytomis rusų kalbos kančios porcijomis. Tai, žinoma, nereiškia, kad reikalai judės be sukrėtimų. Tačiau vėlgi, palyginus su užrakintu tualetu, progresas – kaip nuo akmens amžiaus iki garvežių amžiaus, bent jau.

Taip labai aiškiai išryškėjo dar vienas pagalbos jam būdas – laipsniško spaudimo būdas. Jo kritimai ir protestai būna aštrūs. Aš supratau, kad kaip atsakymo jis laukia taip pat aštrių reakcijų (ne tiek laukia, kiek įprato ir pasiruošęs duoti atkirtį). Ir (prisipažinsiu kelintą kartą) ši reakcija mano sieloje labai greitai ima augti. Tačiau jau susikaupė patirtis – pyktį ir susierzinimą pakeisti širdgėla, nusivylimu, kurių aš, beje, neslepiu. Paskui draugišku tonu stengiuosi pradėti bendrauti, dažnai visai kita tema. Ir tik po kažkiek laiko, kartais ir po keleto valandų, grįžti prie nesusipratimo temos, pasirodo, įmanoma ir duoda

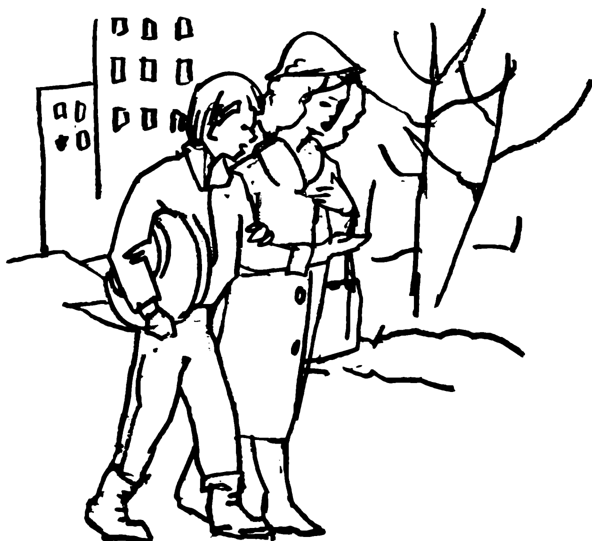


daugiau ar mažiau rezultatų. Tai tikriausiai vadinama kantrumu (o galbūt pakantumu?).

Anele, Dovydai! Man labai norisi perduoti jums šiuos atradimus ir išgyvenimus, visiškai naujus man pačiai. Man labai padeda žodžiai: „Tai ne jis!“, kuriuos dažnai sau sakau.

Koks gi „jis“? Dažnai ėmė dėti galvą ant peties, kai sėdime ant sofos ir kartu kažką žiūrime. Nakčiai prašo padaryti „namelį“ iš antklodės aplink galvą ir pečius, ir tada ramiau užmiega. Kiekvieną dieną sunerimęs klausia, ar ilgam mes išeinam, ir jei ilgam, tai sušunka: „Koks siaubas!“ Šiomis dienomis paprašė nueiti pas fizikos mokytoją ir pasakyti, kad ji su juo būtų „švelnesnė“.

Kartą grįžo ilgai išbuvęs lauke. Prieš tai atsisakė nueiti į parduotuvę. Aš tą dieną daug dirbau, ėjau į parduotuvę, gaminau valgyti – labai pavargau. Tomas, išsidrėbęs ant kėdės, sako: „Oi, kojos nebelaiko!“ Į tai aš atsakiau: „Mane nelabai tai liūdina: tavęs nebelaiko kojos nuo lakstymo lauke, o manęs – nuo darbo, tad užjausti tavęs man kažkaip nesinori.“ Surimtėjo, nutilo. Pavalgėme – man reikėjo nueiti pas pažįstamus parsinešti plafono. Pasisiūlė padėti. Lauke buvo slidu, plikledis, baisu buvo sudaužyti plafoną. Jis visą kelią jaudinančiai mane prilaikė, įkalbinė-



damas būti atsargesnei, kartu juokavo, linksmino pasakojimais. Vėliau grįžo Viktoras, aš jam patiekiau vakarienę.



Jis taip pat buvo pavargęs, ir mielai sutiko dėmesio ženklus. Tomas žiūrėjo žiūrėjo ir staiga sako: „Dėde Viktorai, kaipgi taip! Žmona jumis visą laiką rūpinasi, o jūs – nė velnio nesuprantat!“ Viktoras taip ir užspringo. O paskui mes visi ilgai juokėmės, prisimindami įvairius posakius. Apskritai jis jaudinantis „riteris“, su kuriuo draugystė – didelis džiaugsmas, garbė ir malonumas.

Kuo daugiau mes jį jaučiame, tuo didesnę jis rodo pagarbą, tuo laimingesnis jis tampa. Ir galvą jam skauda nedažnai. Rūkymą kol kas sumažinome iki pusės cigaretės per dieną. O štai baimė kol kas nepraeina...

Dabar aš norėčiau pakalbėti su jumis šiek tiek apie kitką: Tomui prasidėjo kritinės dienos. Aš sutinku šiuo metu buvusius šeštokus, kurie dabar mokosi devintoje. Jie subrendo, susiformavo jų polinkiai, vertybės, kultūrinis lygis: vieni nori būti virėjais, kiti automechanikais, treti – į 10-ąją klasę. Matyt, kad tie, kurie neperskaitė daug knygų, jau nežengs mokslo keliu. Jau viskas įvyko!

Tomą dar reikia traukti iš „minusų“. Man beveik aišku, kad iš knygų daug žinių jis jau nebegaus. Jo negalima kaltinti tuo, kad jis negerėja, ir tuo labiau – mažinti šiuo pagrindu pasitikėjimą savimi.

Jis talentingas, jautrus – ir šiuo metu jam be galo reikia ne tik palaikymo, bet ir kultūrinės pagalbos. Po metų dvejų bus jau vėlu. O be jūsų gyventi kažkur kitoje vietoje jis, kaip mes visi tai matome, negali.

Jis, žinoma, laimingas, kad grįžta pas jus. Nori pradėti trečią ketvirtį jau namuose. Perduodame jį jums su visais vargais ir džiaugsmais, kuriais mes dalijomės su juo kartu.

Būčiau laiminga žinodama, kad jums pavyks daugiau laikyti jį prie savęs, kalbėti su juo, dalytis mintimis ir jausmais. Ir dar... dažniau apkabinti jį ir daryti „namelį“. Jis viską supras ir taps jūsų ištikimu draugu ir brangiu vaiku. Tada ir tu, Anele, tapsi laimingesnė. O kito būdo aš nematau.

Bučiuoju jus visus. Mama.

Sausio 9 d.

Anele, Dovydai!

Na, štai išlydžiu Tomą pas jus. Važiuojame į oro uostą. Vakar gavome jūsų laiškus. Labai jus užjaučiam (Tomas sako – „ir pavydime“). Iš tikro, tiek daug sunkaus darbo, ir taip mažai laiko lieka viskam kitam, o svarbiausia – vaikams: paskaityti, pažaisti, pakalbėti.

Tomas kartu ir džiaugiasi, kad važiuoja, ir truputį liūdi, kad mes išsiskiriame. Jam norėtųsi, kad ir mes persikraustytume pas jus.

Šiandien daug mąstėme ir kalbėjome su juo, kaip padaryti, kad tarp jūsų būtų kuo mažiau širdgėlos ir kivirčų.

Nusprendėme, kad kivirčų, žinoma, gali įvykti. Ir tada mes ėmėme galvoti, kaip jų išvengti. Pasistengėme įsiminti, kad svarbiausia – tai neužsisklęsti ilgam, geriau, kai tik atslūgs pyktis, pasistengti, kad kas nors pradėtų kalbėti. Juk kivirčo metu kiekvienas mano, kad yra įžeistas labiausiai. Galima vienas kitam pasakyti, dėl ko jautiesi įžeistas. Pavyzdžiui, taip: „Man sunku girdėti tokį šaukimą“... Arba (sako mama): „Mane tiesiog varo į neviltį, kai galvoju, kad dėl tos algebros galima pasilikti antriems metams!“ Paskui galima, kaip sako anglai, „suglausti galvas“ ir pagalvoti, pasitarti, kaip išeiti iš padėties.

Mes su Tomu nusprendėme, kad gerai būtų užrašyti taisykles tėvams. Ir štai dabar važiuodami rašome jas kartu (pagrindinis autorius – Tomas):

1. Neversti nieko daryti per prievartą. Jeigu nori paprašyti ką nors padaryti, tai prašyti reikia mandagiai. Paskui reikia duoti galimybę vaikui pabaigti šį darbą tada, kai jis nori: juk jis pavargsta anksčiau, nei mano suaugusieji. Visai gerai, jei vaikas gali pradėti darbą tada, kada jis pats nuspręs.

2. Stengtis apskritai nekelti balso prieš vaiką, nes tai sukelia užsispyrimą: „Štai dabar specialiai jiems to nedarysiu!“

3. Neskaityti visokių moralų, nes kai juos skaito, norisi užsikimšti ausis.

4. Daugiau pasitikėti savarankiškais vaiko sprendimais.

5. Norisi, kad vakarais skaitytų knygą. Jeigu prieš tai buvo kilęs abipusis nepasitenkinimas, tai prieš skaitymą reikia susitaikyti. Tada galima užmigti ramiai, o iš ryto pabusti geros nuotaikos. Beje, žadinti gerai būtų juokaujant, linksmai ar džiaugsmingai, o kai iš ryto keliantis sugenda nuotaika, tai visa diena sugriauta. Ir tada sunku imtis reikalų, mokytis ir traukia rūkyti. Jeigu diena praei-



na įdomiai ir draugiškai, tai rūkalus pamiršti. Labai nuramina, jei mama ar kas nors kitas padaro nakčiai „namelį" iš antklodės.

Pridėsiu nuo savęs, kad Tomas – geras, protingas, geraširdis berniukas. Ir čia visi jį pamilo, netgi mokytojai.

Bučiuoju jus visus.

Mama.

Nuo autorės

Man sunku ką nors pridurti prie šių laiškų. Pasidalinsiu tik savo įspūdžiais: skaitydama juos, kiekvieną sykį stebiuosi, kokie stebuklingi pokyčiai gali vykti mūsų santykiuose su vaikais, netgi labai „užleistais" atvejais. Iš pirmo žvilgsnio žingsniai link šių pokyčių paprasti: klausyti ir girdėti, priimti, pakęsti, mylėti, o kartais ir kentėti, neslepiant to. Tačiau kad visa tai būtų įmanoma, tenka atsisakyti senos nuomonės, kad auklėti vaiką reiškia kovoti su jo nepaklusnumu. Jeigu jau mums ir tenka su kažkuo kovoti, tai su vaiko sunkumais ir problemomis (ir tada mes su juo būname sąjungininkai), bet svarbiausia – su mūsų pačių „natūraliomis" reakcijomis, lūkesčiais ir įpročiais, pagaliau su pačia dvasia autoritarinės kultūros, kurioje išgyveno štai jau trys kartos tėvų ir mokytojų. Įveikti šį savo „kultūrinį" palikimą yra bene pats sunkiausias darbas.

Komentarai „laiškams"

(1) Čia mes matome senelės bandymus organizuoti Tomui „artimiausio vystymosi zoną": daryti kartu su juo, kas jam sunku arba beveik neįmanoma padaryti vienam. Kaip bus matyti žemiau, šis būdas iš pradžių neatneša sėkmės, kadangi nesutarimo pagrindą Tomo gyvenime sudaro gilios emocinės problemos. Be pagalbos jam šiuo požiūriu jokie „bendri veiksmai" padėti kol kas negali.

(2) A. E. Ličko knygoje „Paauglių charakterio psichopatijos ir akcentuacijos" galima rasti beveik portretinį Tomo situacijos ir elgsenos aprašymą. Autorius pasakoja apie tipiškas vaikų reakcijas į jiems sunkius gyvenimo įvykius arba sąlygas. Viena iš jų – bendravimo, žaidimų, maisto atsisakymas. Jis dažnai kyla vaikams, staiga atskirtiems nuo mamos, šeimos, įprastos gyvenimo vietos.

Kita reakcija – **opozicija**. Skaitome:

„Vaiko opozicijos reakcija gali būti sukelta pernelyg didelėmis pretenzijomis jam, nepakeliamu jam krūviu – reikalavimu labai gerai mokytis, rodyti kokių nors užsiėmimų laimėjimus. Tačiau dažniausiai ši reakcija kyla dėl mamos ar artimųjų dėmesio praradimo arba staigaus sumažėjimo. Vaikystėje tai gali nutikti atsiradus jaunesniajam broliui ar seseriai, paauglystėje šią reakciją gali sukelti atsiradimas šeimoje patėvio arba pamotės. Vaikas skirtingais būdais bando arba susigrąžinti ankstesnį dėmesį sau (pavyzdžiui, vaizduodamas sergantį), arba užpykdyti „varžovą".

Panašūs paauglių elgesio sutrikimai, kad ir kokie „nenormalūs" ir netgi „nesveiki" jie atrodytų, labai dažnai yra ne kas kita kaip sveikos jų jautrios psichikos reakcijos į nenormalias, nesveikas arba geriau sakyti – skausmingas, dvasinį skausmą sukeliančias aplinkybes."

Reikia pridurti, kad toks siekimas susigrąžinti dėmesį sau yra pusiau sąmoningas arba netgi nesąmoningas. Kai vaikas pažeidžia normas ir reikalavimus, nepaklūsta tėvams, neklauso, nesimoko, tai jis kartu signalizuoja: „Man blogai, padėkite man!" Požymis to, kad vaikui blogai, kad jam „skauda", yra neigiami tėvų jausmai: susierzinimas, pyktis, nuoskauda, sutrikimas ir nusivylimas. Tai kaip lazda su dviem galais, ant jos pasodinti ir tėvai, ir vaikas: kuo blogiau vienam, tuo blogiau ir kitam.

(3) Baimės – klasikinis simptomas, arba požymis, to, kad vaikas patiria didelę vidinę įtampą, kad jis nesusidoroja su gyvenimiškais ir emociniais sunkumais. Ilgas Tomo tylėjimas, nepasakojimas apie savo ankstesnį gyvenimą patvirtina, kad būtent tai yra jo didelės emocinės įtampos zona. Svarstymo pradžia – psichologinės situacijos pakitimo į gera požymis.

(4) Laiškų autorės prisiminimai, būdas surasti ir įvertinti pirmiausia teigiamas Tomo savybes pasirodė tikras išsigelbėjimas.

(5) Atkreipkite dėmesį, su emocinės savijautos pagerėjimu pradeda reikštis natūralus vaiko pažinimo, lavinimosi siekis. Emocinis nesusitvarkymas, „bloga nuotaika" blokuoja šį siekį, todėl emocinė suaugusiųjų pagalba tokiais atvejais būtinai reikalinga. Tiesioginės glamonės, švelnumas kaip priėmimo ir meilės „nepaisant nieko" ženklas, pasirodė labai reikalingi Tomui.

(6) Baimė prieš užmiegant dažnai reiškia, kad nesąmoninga vaiko sfera ieško kontakto su mama. Ji lyg sako: jeigu man bus baisu, tai mama ateis ir bus su manimi.

(7) Istorija su pažyma aiškiai iliustruoja nesąmoningą vaiko atstūmimą visko, kas susiję su nemaloniais išgyvenimais. Tokį atstūmimą suaugusieji dažnai supranta kaip bevališkumą, tinginystę ar užsispyrimą. Tačiau tai klaidinga. Tokie „užmaršumai" arba priešinimaisi kyla kaip natūrali psichikos apsauga: vaikas kaip gali kovoja už savo nors ir minimalią emocinę gerovę. Spaudimu, pamokslais ar kritika tokių reakcijų įveikti negalima: tai nesąmoningi mechanizmai, kurie stipresni už protingus samprotavimus ir netgi sąmoningus paties vaiko ketinimus. Reikalavimų sustiprinimas ir kritika tokioje situacijoje sukelia jam tik kaltės ir nevisavertiškumo jausmus.

(8) Fantazavimas su vaiku apie labai trokštamą, bet neįmanomą dalyką dažnai padeda daugiau nei „protingi argumentai".

(9) Kaip panašus atvejis ateina į galvą įžymus A. S. Makarenkos antausis. Didžiausio pasipiktinimo ir bejėgiškumo minutę jis skėlė jį vienam savo auklėtiniui.

Pats A. S. Makarenka tą minutę išgyveno kaip visų savo kilnių pedagoginių idealų žlugimą. Vis dėlto jis padarė netikėtą teigiamą poveikį auklėtinio santykiams su vaikais: susvetimėjimo ledas tarp jų buvo sulaužytas.

„Makarenkos antausis" vėliau buvo svarstomas daugelyje pedagoginių veikalų. Dažnai vykdavo ginčai, ar teisėta tokia auklėjimo priemonė? Aš pritarčiau nuomonei, kad pats klausimo formulavimas neteisingas. Emocinis

suaugusiojo protrūkis dažniausiai **nutinka**, o ne **naudojamas kaip „priemonė“**. Jeigu jis absoliučiai nuoširdus ir be apskaičiuoto „pedagoginio efekto“ šešėlio, tai jo padariniai gali būti teigiami. Juk suaugusysis čia pasirodo prieš vaiką neapsaugotas pedagogikos šarvais, vadinasi, kaip toks pat ir daug artimesnis žmogus.

Grįžtant prie atvejo laiške, mūsų pamokų kalba galima būtų pasakyti, kad senelė pasiuntė Tomui labai stiprų „Aš-pranešimą“.

TRUMPAS BAIGIAMASIS ŽODIS

Noriu pasveikinti jus, brangūs skaitytojai, kad jūs pasiryžote rimtam darbui dėl savo vaikų ir dėl savęs taip pat.

Tikiuosi, kad šioje knygoje jūs rasite reikalingų jums žinių, pagalbos ir palaikymą.

Taip pat noriu padėkoti daugeliui garsių mokslininkų ir visai nežinomų tėvų, taip pat ir jų vaikams (nepamirškime ir mūsų „laiškų" autorės bei jos nuostabaus sąjungininko - berniuko Tomo) už jų įtemptus ieškojimus, sielos talentą ir atradimus, kurie padeda mums rasti teisingus mūsų šeimų harmoningo gyvenimo sprendimus.

Gippenreiter, Julija

Gi288 Bendrauti su vaiku. Kaip? / Julija Gippenreiter. Iš rusų kalbos vertė Romualda Nikžentaitienė – Klaipėda: V. Zairio leidykla „Nandanas", 2008. – 248 p.

ISBN 978-9955-9681-4-6

Ši knyga leidžiama nuo 1995 m. ir yra labai populiari. Tėvams skirtos literatūros rinkoje ji yra perkamiausia. Jos tiražas siekia daugiau kaip 300 000 egzempliorių. Tokį knygos pasisekimą lėmė retas mokslinio gilumo ir paprastumo, teksto aiškumo derinys.

Knygoje atsiskleidžia ne tik didelis autorės profesionalumas, bet ir jos asmeninė patirtis. Ji – trijų vaikų mama, penkių anūkų senelė ir dviejų proanūkių prosenelė. Daugelis siužetų, aprašytų knygoje, paimti iš realių jos didelės šeimos įvykių.

UDK 37.015.3

Iš rusų kalbos vertė ir redagavo: *Romualda Nikžentaitienė*
Viršelio dizainas: *Laima Adlytė*
Maketavo: *Dalia Žukaitienė*
Knygą iliustravo: *Darius Mickevičius* (UAB „Fafana")

Išleido: V. Zairio leidykla „Nandanas"
Liepojos g. 20-4, LT-92298 Klaipėda
El. paštas: info@nandanas.lt
Adresas internete: www.nandanas.lt

Spausdino: IĮ „Mažoji poligrafija",
Vokiečių g. 187, Kaunas

Julija Gippenreiter – Maskvos valstybinio univers profesorė, garsi mokslininkė ir talentinga pedagogė, daugybės straipsnių, monografijų, mokomųjų priemonių autorė.

Moksliniai autorės interesai apima įvairias sritis – nuo pažinimo psichologijos iki asmenybės psichologijos. Paskutiniais metais J. Gippenreiter intensyviai dirba praktinės psichologijos srityje: veda mokymus, konsultuoja vaikų ir šeimos problemų klausimais.

Ši knyga leidžiama nuo 1995 m. ir yra labai populiari. Tėvams skirtos literatūros rinkoje ji yra perkamiausia. Jos tiražas siekia daugiau kaip 300 000 egzempliorių. Tokį knygos pasisekimą lėmė retas mokslinio gilumo ir paprastumo, teksto aiškumo derinys.

Knygoje atsiskleidžia ne tik didelis autorės profesionalumas, bet ir jos asmeninė patirtis. Ji – trijų vaikų mama, penkių anūkų senelė ir dviejų proanūkių prosenelė. Daugelis siužetų, aprašytų knygoje, paimti iš realių jos didelės šeimos įvykių.

Atskleisime paslaptį: „Laiškai apie paauglį“, sudarantys antrąją knygos dalį, – tai tikri autorės laiškai dukrai apie anūką, pakliuvusį į sunkią psichologinę situaciją.

ISBN 978-9955-9681-4-6

